叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 保持快乐(keep Happy) 000001

2. 保持快乐(keep Happy) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

保持快乐(Keep Happy)
第1/2页

[kiːp] ['hæpi]
KEEP **HAPPY**
保持 快乐的

保持快乐

[sʌm; səm] ['ʌðə(r)] [bʊks]
SOME **OTHER** **BOOKS**
一些 其他 图书

其他一些书籍

[baɪ] ['juːstəs] [maɪlz] , [em] . [ə; eɪ] .
By **EUSTACE** **MILES** **,** **M** **.** **A** **.**
经过 尤斯塔斯 英里 , M . 一个 .

作者：尤斯塔斯·迈尔斯，马萨诸塞州

[ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] ['enədʒi] , [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə][sɪ'kjʊə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
Economy **of** **Energy** **,** **and** **How** **to** **Secure** **It** **.**
经济 的 活力 , 和 如何 到 安全的 它 .

能源经济及其保障。

[haʊ] [tuː; tə][prɪ'peə(r)]['eseɪz; e'seɪz] , ['ɑːtɪk(ə)lz] , ['lektʃəz] , ['spiːtʃɪz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
How **to** **Prepare** **Essays** **,** **Articles** **,** **Lectures** **,** **Speeches** **,** **Etc** **.**
如何 到 准备 散文 , 文章 , 讲座 , 演讲 , ETC .

如何准备论文、文章、讲稿、演讲稿等。

[ðə; ðiː]['paʊə(r)][ɒv; əv][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n] : [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə][ə'kwaɪə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
The **Power** **of** **Concentration** **:** **and** **How** **to** **Acquire** **It** **.**
这 力量 的 专注 : 和 如何 到 获得 它 .

专注力的力量：以及如何培养专注力。

[prɪ'venʃn] [ænd; ənd][kjʊə(r)] .
Prevention **and** **Cure** **.**
预防 和 治愈 .

防治。

[laɪf] ['ɑːftə(r)] [laɪf] .
Life **after** **Life** **.**
生活 后 生活 .

来世。

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'membə(r)] ; [wɪ'ðaʊt] [ænd; ənd] [wɪð] ['meməri] ['sɪstəmz] .
How **to** **Remember** **;** **without** **and** **with** **Memory** **Systems** **.**
如何 到 记住 ; 没有 和 和 记忆 系统 .

如何记忆：有记忆系统和无记忆系统两种方法。

[ðə; ðiː]['jʊərɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] .
The **Uric** **Acid** **Fetish** **.**
这 尿酸 酸 恋物癖 .

尿酸迷恋。

[wɪð] [siː] . [eɪtʃ] . ['kɒlɪŋz] .
With **C** **.** **H** **.** **Collings** **.**
和 C . H . 科林斯 .

与 CH Collings 合作。

['kwɪknəs] .
Quickness .
速度 .

速度。

[ðə; ði][iː] . [em] . ['sɪstəm] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃə(r)] — [wɪð] [tuː] [tʃɑːts] [ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz] .
The **E** . **M** . **System** **of** **Physical** **Culture** — **with** **Two** **Charts** **of** **Exercises** .
这 E . M . 系统 的 身体的 文化 — 和 二 图表 的 练习 .

EM体能训练系统——附两张练习图表。

[helθ] [ænd; ənd] ['kaʊnsl] ['bjʊərəʊ] .
Health **and** **Counsel** **Bureau** .
健康 和 法律顾问 局 .

健康与法律咨询局。

['kjʊərətɪv]['eksəsaɪzɪz] .
Curative **Exercises** .
治疗 练习 .

疗愈性锻炼。

[lets] [pleɪ] [ðə; ði] [geɪm] .
Let's **Play** **the** **Game** .
我们来吧 玩 这 游戏 .

我们开始玩游戏吧。

[ə; eɪ] [wiːks] ['prəʊtiːd]['daɪət] .
A **Week's** **Proteid** **Diet** .
一个 本周 蛋白质 饮食 .

一周蛋白质饮食计划。

[kwɪk] [ænd; ənd] ['iːzi] ['resəpɪz] .
Quick **and** **Easy** **Recipes** .
快的 和 简单的 食谱 .

快速简便的食谱。

[fɜːst] ['resəpɪz] .
First **Recipes** .
第一的 食谱 .

第一批食谱。

[haʊ] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv]['daɪət] .
How **to** **Begin** **a** **Change** **of** **Diet** .
如何 到 开始 一个 改变 的 饮食 .

如何开始改变饮食习惯。

[kiːp] ['hæpi]
KEEP **HAPPY**
保持 快乐的

保持快乐

[baɪ]
BY
经过

经过

['juːstəs] [maɪlz] , [em] . [ə; eɪ] .
EUSTACE **MILES** , **M** . **A** .
尤斯塔斯 英里 , M . 一个 .

尤斯塔斯·迈尔斯，马萨诸塞州

[njuː] [jɔːk]
NEW **YORK**
新的 约克

纽约

['fredrɪk] [ə; eɪ] . [stəʊks] ['kʌmpəni]
FREDERICK A . STOKES COMPANY
弗雷德里克 一个 . 斯托克斯 公司

弗雷德里克·A·斯托克斯公司

['pʌblɪʃəz]
PUBLISHERS
出版商

出版商

['kɒpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1920 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1920 年，作者

['fredrɪk] [ə; eɪ] . [stəʊks] ['kʌmpəni]
Frederick A . Stokes Company
弗雷德里克 一个 . 斯托克斯 公司

弗雷德里克·A·斯托克斯公司

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

['fɔːwɜːd]
FOREWORD
前言

前言

[ɒn] [maɪ] ['fɪftiəθ] ['bɜːθdeɪ] (['sʌndeɪ] , [sep'tembə(r)] - , -) , ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [gʊd] [deɪz] [wɜːk] ,
On my Fiftieth Birthday (Sunday , September 22 , 1918) , after a good day's work ,
在 我的 第五十 生日 (星期日 , 九月 - , -) , 后 一个 好的 天 工作 ,

在我五十岁生日那天（1918年9月22日，星期日），在辛苦工作了一天之后，

[aɪ] [stɑːt] , [ɪn][ðə; ðɪ] [ˌɑːftə'nuːn] ,
I start , in the afternoon ,
我 开始 , 在 这 下午 ,

我下午开始工作，

[tuː; tə] [spend] [ðə; ðɪ] [fjuː] ['aʊəz] [bɪ'fɔː(r)] ['aʊə(r)] ['iːvnɪŋ] [miːl] [ɪn] ['raɪtɪŋ] [daʊn] [sʌm; səm] [aɪ'diəz] [ðæt]
to spend the few hours before our evening meal in writing down some ideas that
到 花费 这 很少 小时 前 我们的 晚上 一顿饭 在 写作 向下 一些 想法 那
[meɪ] [help] ['ʌðə(r)z] ([bɪ'saɪdz] [maɪ'self] ,
may help others (besides myself ,
可能 帮助 其他的 (除了 我 ,

在晚餐前的几个小时里，我们抽出时间写下一些可能对其他人（除了我自己）有帮助的想法。

[huː] [niːd] [ðem; ðəm] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['eniwʌn] , [sɪns] [aɪ] [ˌeɪ 'em] [bɪ'gɪnɪŋ] [maɪ] ['sekənd] [hɑːf] -
who need them as much as anyone , since I am beginning my second half -
WHO 需要 他们 作为 很多 作为 任何人 , 自从 我 是 开始 我的 第二 一半 -
['sentʃəri]) ,
century) ,
世纪) ,

（因为我即将步入第二个五十岁，所以我和其他人一样需要它们）。

[tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [les] [ɪn] [ðæt] ['hæbɪt] [ɒv; əv] [fɪə(r)] , ['wʌri] , [rɪ'zentmənt] , [ænd; ənd] ['hʌri] ,
to indulge less in that habit of fear , worry , resentment , and hurry ,
到 放纵 较少的 在 那 习惯 的 害怕 , 担心 , 怨恨 , 和 匆忙 ,

减少恐惧、担忧、怨恨和匆忙的习惯，

[wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [rɪˈgɑːdɪd] [æz; əz][ə; eɪ] [fɔːm] [ɒv; əv]['suːɪsaɪd] , [sləʊ] [ɪn'diːd] ,

which	must	be	regarded	as	a	form	of	suicide	,	slow	indeed	,
哪个	必须	是	认为	作为	一个	形式	的	自杀	,	慢的	的确	,

这必须被视为一种自杀形式，虽然过程缓慢。

[bʌt; bət] ['wɜːkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] ['vɪʃəs] ['sɜːk(ə)l][ænd; ənd] [wɪð] [self] - [ɪn'kriːsɪŋ] [fɔːs] ,

but	working	in	a	vicious	circle	and	with	self	-	increasing	force	,
但	在职的	在	一个	恶毒	圆圈	和	和	自己	-	增加	力量	,

但这却陷入了一个恶性循环，并且这种循环会自我增强。

[ænd; ənd] ['pɔɪzənɪŋ] [ænd; ənd] ['pærəlaɪzɪŋ] ['ʌðə(r)z] [bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [rɪ'spektəbl] [ə'fendər] [ðəm'selvz]

and	poisoning	and	paralysing	others	besides	the	respectable	offenders	themselves
和	中毒	和	瘫痪	其他的	除了	这	可敬	罪犯	他们自己

.

:

.

除了那些受人尊敬的罪犯之外，他们还会毒害和麻痹其他人。

[ðə; ði] [tʃiːf] ['remədi] [ɪz] — [kiːp] ['hæpi] .

The	chief	remedy	is	—	keep	happy	.
这	首席	补救	是	—	保持	快乐的	.

最主要的解决办法就是——保持快乐。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	Pg	6	]
[	页	6	]

[第6页]

[wiː; wi][hæv; həv][hæd; həd]['aʊə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [səʊ] [fɪkst] [ɒn] [ˌprəʊə'bɪʃənz] — [ðə; ði] “ [ðaʊ] [ʃælt] [nɒt] ”

We	have	had	our	attention	so	fixed	on	prohibitions	—	the	“	Thou	shalt	not	”
我们	有	有	我们的	注意力	所以	固定的	在	禁令	—	这	“	你	应	不是	”

[kə'mændmənts] — [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv] ,

Commandments	—	that	we	have	,
诫命	—	那	我们	有	,

我们一直以来都过于关注禁令——“不可”的诫命——以至于，

[æz; əz][ə; eɪ]['neɪʃ(ə)n] , [ɪg'nɔːd] [ðə; ði] ['pɒzətɪv] [kə'mændmənts] [ɒv; əv][ðə; ði][əʊld][ænd; ənd] [njuː]

as	a	Nation	,	ignored	the	positive	commandments	of	the	Old	and	New
作为	一个	国家	,	忽略	这	积极的	诫命	的	这	老的	和	新的

['testəmənt] ;

Testaments	;
遗嘱	;

作为一个国家，无视了旧约和新约中的积极诫命；

[ə'mʌŋ] [wɪtʃ] [ə; eɪ] ['veri] ['friːkwəntli] [rɪ'piːtɪd] [wʌn][wɒz; wəz] “ [rɪ'dʒɔɪs] ” [ɔː(r)] “ [kiːp] ['hæpi] .

among	which	a	very	frequently	repeated	one	was	“	Rejoice	”	or	“	Keep	Happy	.
之中	哪个	一个	非常	频繁地	重复	一	曾是	“	麾	”	或者	“	保持	快乐的	.

其中反复出现的一句是“欢欣鼓舞”或“保持快乐”。

” ['ʌðə(r)z] , [bɪ'saɪdz] [ðə; ði]['mɑːstə(r)] , [təʊld][ˌjuː 'es][nɒt][tuː; tə] ['wʌri] , [nɒt][tuː; tə][biː; bi][ə'freɪd] ,

”	Others	,	besides	the	Master	,	told	us	not	to	worry	,	not	to	be	afraid	,
”	其他的	,	除了	这	掌握	,	讲述	我们	不是	到	担心	,	不是	到	是	害怕的	,

除了师父之外，其他人也告诉我们不要担心，不要害怕。

[nɒt][tuː; tə][biː; bi]['æŋgri] , [nɒt][tuː; tə][biː; bi]['bɪtə(r)] ; [bʌt; bət][tuː; tə][biː; bi][glæd][ænd; ənd] ['hæpi] .

not	to	be	angry	,	not	to	be	bitter	;	but	to	be	glad	and	happy	.
不是	到	是	生气的	,	不是	到	是	苦的	;	但	到	是	高兴的	和	快乐的	.

不要生气，不要怨恨；而要感到高兴和快乐。

[ðə; ði] ['ɔːθədɒks] [ʃʊd; ʃəd][rɪ'membə(r)] [ðæt] ['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ]['vɜːtʃuː] , [haʊ'evə(r)][ʌn'juːʒuəl] , [ænd; ənd]

The	orthodox	should	remember	that	Happiness	is	a	virtue	,	however	unusual	,	and
这	正统	应该	记住	那	幸福	是	一个	美德	,	然而	异常	,	和

[nɒn] - ['hæpinəs] [ə; eɪ][sɪn] ,

Non	-	Happiness	a	sin	,
非	-	幸福	一个	罪	,

正统派人士应该记住，幸福是一种美德，无论多么不同寻常；而不幸福则是一种罪过。

[haʊ'evə(r)] ['kɒmən] [ænd; ənd] [rɪ'spektəbl] .

however	common	and	respectable	.
然而	常见的	和	可敬	.

然而，即便是普通且体面的。

[aɪ] [gɪv] [wʌn][kwəʊ'teɪʃ(ə)n][ə'ləʊn] — [ðəʊ] [ðə; ði]['juːʒuəl][trænz'leɪʃ(ə)n] [dʌz] [nɒt] [kən'veɪ] [ðə; ði]['riːəl]

I	give	one	quotation	alone	—	though	the	usual	translation	does	not	convey	the	real
我	给	一	引述	独自的	—	尽管	这	通常	翻译	做	不是	传达	这	真实的

[fɔːs] [ɒv; əv][ðə; ði] [griːk] [wɜːdz] [ɒv; əv] [fɪ'lɪpiənz] [ˌaɪ 'viː] . [fɔːr] - ['sɛvən] : —

force	of	the	Greek	words	of	Philippians	iv	.	4	-	7	:	—
力量	的	这	希腊语	字	的	腓立比人	四	.	4	-	7	:	—

我只引用一处经文——尽管通常的译文并没有传达腓立比书4:4-7希腊原文的真正力量：

“ [rɪ'dʒɔɪs] [ɪn][ðə; ði] [lɔːd] ['ɔːlweɪz] : [ænd; ənd] [ə'gen] [aɪ] [seɪ] , [rɪ'dʒɔɪs] . . . .

“	Rejoice	in	the	Lord	always	:	and	again	I	say	,	Rejoice	.	.	.	.
“	靡	在	这	主	总是	:	和	再次	我	说	,	靡	.	.	.	.

你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐.....

[ðə; ði] [lɔːd] [ɪz][æt; ət][hænd] .

The	Lord	is	at	hand	.
这	主	是	在	手	.

主已近了。

[biː; bi]['keəf(ə)l] (['æŋkʃəs]) [fɔː(r); fə(r)] ['nʌθɪŋ] ; [bʌt; bət][ɪn]

Be	careful	(	anxious	)	for	nothing	;	but	in
是	小心	(	焦虑的	)	为了	没有什么	;	但	在

不要为任何事忧虑；但在

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

[第7页]

['evriθɪŋ] [baɪ] [preə(r)] [ænd; ənd] [ˌsʌplɪ'keɪʃn] [wɪð] [ˌθæŋks'gɪvɪŋ] [let][jɔː(r); jə(r)] [rɪ'kwests] [biː; bi]

everything	by	prayer	and	supplication	with	thanksgiving	let	your	requests	be
一切	经过	祷告	和	恳求	和	感恩	让	你的	请求	是

[meɪd] [nəʊn] ['ʌntə; 'ʌntu][gɒd] .

made	known	unto	God	.
制成	已知	到	上帝	.

凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

” [siː] . [diː] . ['lɑːrsənz] [bʊk] , “ [dʒʌst][biː; bi][glæd] , ” [wɒz; wəz][ɒn][maɪ]['teɪb(ə)l] ,

”	C	.	D	.	Larson's	book	,	“	Just	be	Glad	,	”	was	on	my	table	,
”	C	.	D	.	拉尔森的	书	,	“	只是	是	高兴的	,	”	曾是	在	我的	桌子	,

“CD Larson 的著作《快乐至上》就放在我的桌子上。”

[ænd; ənd] [geɪv] [ˌem 'iː][ðə; ði] [θɔːt] [ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] [ɒn] [ðɪs] ['sʌbdʒɪkt] .

and	gave	me	the	thought	of	writing	on	this	subject	.
和	给予	我	这	想法	的	写作	在	这	主题	.

这让我萌生了就此主题进行写作的想法。

['lɑː.sən] ['ɒfəz] ['kæpɪt(ə)l][aɪ'diəz][ɒn][ðə; ði]['ment(ə)l][saɪd] ,

Larson	offers	capital	ideas	on	the	mental	side	,
拉尔森	优惠	首都	想法	在	这	精神的	边	,

拉尔森提出了一些关于心理方面的宝贵建议，

[bʌt; bət][hiː; hi] [dʌz] [nɒt] [tel] ['piːp(ə)l] [haʊ] [tuː; tə][biː; bi][glæd] ; [ænd; ənd] , [ɪ'speʃəli] ,

but	he	does	not	tell	people	how	to	be	glad	;	and	,	especially	,
但	他	做	不是	告诉	人们	如何	到	是	高兴的	;	和	,	尤其	,

但他并没有告诉人们如何才能快乐；尤其，

[hiː; hi] [liːvz] [aʊt] [ɔːl][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [helps] .

he	leaves	out	all	the	Physical	Helps	.
他	树叶	出去	全部	这	身体的	帮助	.

他省略了所有实际的帮助。

[ɪn] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] ['bɜːθdeɪ] ['ɒfərɪŋ] ,

In	this	little	Birthday	offering	,
在	这	小的	生日	提供	,

在这份小小的生日礼物中，

[ai][ʃæl; ʃəl] [ɪn'kluːd] [ə; eɪ] [fjuː] ['fɪzɪk(ə)l] [æz; əz] [wel] [æz; əz]['ment(ə)l] [helps] — [ə; eɪ] [fjuː] [aʊt] [ɒv; əv] ['meni]

I	shall	include	a	few	Physical	as	well	as	Mental	Helps	—	a	few	out	of	many
我	将	包括	一个	很少	身体的	作为	出色地	作为	精神的	帮助	—	一个	很少	出去	的	许多

,

,

,

我将列举一些生理和心理方面的帮助——只是众多方法中的几种。

[sɪns] [speɪs] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] — [səʊ] [ðæt] ['ridər] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] ['iːzəli] .

since	space	is	limited	—	so	that	readers	may	be	able	to	keep	happy	easily	.
自从	空间	是	有限的	—	所以	那	读者	可能	是	有能力的	到	保持	快乐的	容易地	.

由于篇幅有限——因此读者可以轻松获得满意的阅读体验。

[ðə; ði][ɑːt][ɪz][nɒt] [njuː] , [bʌt; bət] — [laɪk][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] [diːp] , [fʊl] , ['rɪðmɪk(ə)l] ['briːðɪŋ] — [ɪz]

The	art	is	not	new	,	but	—	like	the	habit	of	deep	,	full	,	rhythmical	breathing	—	is
这	艺术	是	不是	新的	,	但	—	喜欢	这	习惯	的	深的	,	满的	,	有节奏的	呼吸	—	是

['ɔːlweɪz] ['niːdɪd] .

always	needed	.
总是	需要	.

这门技艺并不新鲜，但就像深长、饱满、有节奏的呼吸习惯一样，它始终是必需的。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [m'ɪliənz] [huː] [hæv; həv] ['skeəsli] [bɪ'gʌn] [tuː; tə] ['rekəgnaɪz] ,

There	are	millions	who	have	scarcely	begun	to	recognise	,
那里	是	百万	WHO	有	几乎	开始	到	认出	,

还有数百万人几乎还没开始意识到这一点，

[æt; ət] [liːst] [tuː; tə][ðə; ði][ɪk'stent][ɒv; əv] ['æktɪŋ] [ə'pɒn][ðə; ði][fækts] , [ðæt] ,

at	least	to	the	extent	of	acting	upon	the	facts	,	that	,
在	至少	到	这	程度	的	表演	之上	这	事实	,	那	,

至少在根据事实采取行动的范围内，

[waɪl] [ðeə(r)]

while	their
尽管	他们的

而他们的

[[ˌpiː 'dʒiː][eit]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

['hæpinəs] [ɪt'self] [dɪ'pendz] ['lɑːdʒli] [ə'pɒn][ðeə(r)][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [ðeə(r)] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn] [ɒv; əv]

Happiness	itself	depends	largely	upon	their	digestion	,	their	elimination	of
幸福	本身	取决于	很大程度上	之上	他们的	消化	,	他们的	消除	的

[weɪst] ['mætə(r)] , [ðeə(r)][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] ,

waste	matter	,	their	circulation	,
浪费	事情	,	他们的	循环	,

幸福本身很大程度上取决于他们的消化、废物排出和血液循环。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ðiːz] ['ɪnfluənsɪz] [ðəm'selvz] [dɪ'pend] ['lɑːdʒli] [ɒn] ([wʌn]) [ðə; ði] [tʃɔɪs] [ɒv; əv]

etc	. ,	these	influences	themselves	depend	largely	on	(	1	)	the	choice	of
ETC	. ,	这些	影响	他们自己	依赖	很大程度上	在	(	1	)	这	选择	的

[fuːdz] [ænd; ənd] [drɪŋks] ,

foods	and	drinks	,
食物	和	饮料	,

等等，这些影响本身很大程度上取决于（1）食物和饮料的选择，

[ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] , [ðə; ði] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd]['ʌðə(r)]['eksəsaɪzɪz] ,

the	way	of	eating	and	drinking	,	the	breathing	and	other	exercises	,
这	方式	的	吃	和	喝	,	这	呼吸	和	其他	练习	,

饮食方式、呼吸方法和其他锻炼方法，

[ænd; ənd][səʊ] [fɔːθ] — [ænd; ənd][ɒn] ([ˌtuː'tuː]) [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ɒv; əv] ['hæpinəs] [ɪt'self] ,

and	so	forth	—	and	on	(	2	)	the	maintenance	of	Happiness	itself	,
和	所以	前进	—	和	在	(	2	)	这	维护	的	幸福	本身	,

等等——以及（2）幸福本身的维持，

[ɔː(r)][æt; ət] [liːst] [ðə; ði] [ə'vɔɪdəns] [ɒv; əv] ['wʌri] [ænd; ənd] [rɪ'zentmənt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,

or	at	least	the	avoidance	of	worry	and	resentment	,	etc	. ,
或者	在	至少	这	回避	的	担心	和	怨恨	,	ETC	. ,

[ænd; ənd][ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['hæpinəs] ,

and	the	expression	of	Happiness	,
和	这	表达	的	幸福	,

或者至少避免忧虑和怨恨等情绪，并表达快乐。

[ʌn'tɪl] ['hæpinəs] ['æktʃuəli] [ɪz] [ə'træktɪd] [ænd; ənd] ['kɒmz] ['ɪntuː][ə; eɪ] [prɪ'peəd] [nest] .

until	Happiness	actually	is	attracted	and	comes	into	a	prepared	nest	.
直到	幸福	实际上	是	吸引	和	来	进入	一个	准备	巢	.

直到幸福真正被吸引，并进入一个准备好的巢穴。

[[ˌpiː 'dʒiː][naɪn]]

[	Pg	9	]
[	页	9	]

[第9页]

[kiːp] ['hæpi]

KEEP	HAPPY
保持	快乐的

保持快乐

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[第10页]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	11	]
[	页	-	]

[第11页]

[kiːp] ['hæpi]

KEEP	HAPPY
保持	快乐的

保持快乐

[waɪ] [kiːp] ['hæpi] ?

Why	Keep	Happy	?
为什么	保持	快乐的	?

为什么要保持快乐?

[ə; eɪ]['kɒntrɑːst]
A **Contrast**
一个 对比

对比

[fɜːst] [wɜːk] [aʊt] [ðə; ði]['kɒntrɑːst] .
First **work** **out** **the** **contrast** **.**
第一的 工作 出去 这 对比 .

首先要计算对比度。

[bɪ'fɔː(r)] ['riːdɪŋ] ['fɜːðə(r)] , [θɪŋk] [wɒt] ['hæpənz] [wen] [wʌn] [kiːps] [ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [ɒv; əv] ['hæpi] ,
Before **reading** **further** **,** **think** **what** **happens** **when** **one** **keeps** **the** **opposite** **of** **happy** **,**
前 阅读 更远 , 思考 什么 发生 什么时候 一 保持 这 对面的 的 快乐的 ,

在继续阅读之前，请思考一下，如果一个人总是处于不快乐的状态，会发生什么。

[wɒt'evə(r)] [biː; bi][ðə; ði]['æktʃuəl][steɪdʒ] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [ɪk'striːm] [ˌhɒmɪ'saɪdl][ɔː(r)][ˌsuːɪ'saɪd(ə)l] ['vaɪələns]
whatever **be** **the** **actual** **stage** **between** **the** **extreme** **homicidal** **or** **suicidal** **violence**
任何 是 这 实际的 阶段 之间 这 极端 杀人犯 或者 有自杀倾向 暴力
[ɔː(r)][ˌsuːɪ'saɪd(ə)l] [ˌmelən'kəʊliə] [ɒn][ðə; ði][wʌn][hænd] ,
or **suicidal** **melancholia** **on** **the** **one** **hand** **,**
或者 有自杀倾向 忧郁症 在 这 一 手 ,

无论介于极端杀人或自杀暴力，还是自杀性忧郁症之间的实际阶段是什么，

[ænd; ənd] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , ['ɔːd(ə)n(ə)ri][fɪə(r)] , ['wʌri] , [rɪ'zentmənt] , [dɪ'preʃn] ,
and **,** **on** **the** **other** **hand** **,** **ordinary** **fear** **,** **worry** **,** **resentment** **,** **depression** **,**
和 , 在 这 其他 手 , 普通的 害怕 , 担心 , 怨恨 , 沮丧 ,
[gɹ'ʌmpɪnəs] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn] .
grumpiness **,** **and** **so** **on** **.**
暴躁 , 和 所以 在 .

另一方面，还有普通的恐惧、担忧、怨恨、沮丧、暴躁等等。

[ðəʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] ['stʌdi] [ðə; ði] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ðiːz] [steɪts] [ɒv; əv][maɪnd][mɔː(r)] ['fʊli] ,
Those **who** **wish** **to** **study** **the** **effects** **of** **these** **states** **of** **mind** **more** **fully** **,**
那些 WHO 希望 到 学习 这 效果 的 这些 各州 的 头脑 更多的 完全 ,

那些希望更全面地研究这些心理状态影响的人，

[kæn; kən] [kən'sʌlt] ['elmə(r)] ['geɪts] -
can **consult** **Elmer** **Gates** **'**
能 咨询 埃尔默 盖茨 -

可以咨询埃尔默·盖茨

“ [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði][breɪn] ,
“ **The** **Mind** **and** **the** **Brain** **,**
“ 这 头脑 和 这 脑 ,

“心灵与大脑，

” [ɔː(r)] ['wɪljəm] [es] . ['sædlərz] “ [ˌfɪzi'ɒlədʒi] [ɒv; əv] [feɪθ] [ænd; ənd][fɪə(r)] ,
” **or** **William** **S** **.** **Sadler's** **“** **Physiology** **of** **Faith** **and** **Fear** **,**
” 或者 威廉 S . 萨德勒的 “ 生理 的 信仰 和 害怕 ,

或者威廉·S·萨德勒的《信仰与恐惧的生理学》，

” [bəuθ][kwəʊtid][ɪn][maɪ] [bʊk] . [[ə; eɪ]] [prə'fesə(r)] ['elmə(r)] ['geɪts] , [ɒv; əv]
” **both** **quoted** **in** **my** **book** **.** **[** **A** **]** **Professor** **Elmer** **Gates** **,** **of**
” 两个都 引 在 我的 书 . [一个] 教授 埃尔默 盖茨 , 的

”这两句话都引用在我的书中。[A] 埃尔默·盖茨教授

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **12** **]**
[页 -]

[ðə; ði][smɪθ'səʊni.ən] ['ɪnstɪtjuːt] , ['wɒʃɪŋtən] , [sez] : —
the Smithsonian Institute , Washington , says : —
这 史密森尼 研究所 , 华盛顿 , 说道 : —

位于华盛顿的史密森学会表示：——

“ [maɪ][ɪk'sperɪm(ə)nts] [ʃəʊ] [ðæt] [ɪ'ræsəb(ə)l] , [mə'levələnt] , [ænd; ənd] [dɪ'presɪŋ] [ɪ'moʊʃnz] ['dʒenəreɪt]
“ My experiments show that irascible , malevolent , and depressing emotions generate
“ 我的 实验 展示 那 暴躁 , 恶意的 , 和 沉闷 情绪 产生
[ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪn'dʒʊərɪəs]['kɑːmpaʊndz; kəm'paʊndz] ,
in the system injurious compounds ,
在 这 系统 有害的 化合物 ,

“我的实验表明，易怒、恶意和沮丧的情绪会在体内产生有害化合物，

[sʌm; səm][ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪk'striːmli] ['pɔɪzənəs] ; ['ɔːlsəʊ] [ðæt] [ə'griːəb(ə)l] , ['hæpi] [ɪ'moʊʃnz]
some of which are extremely poisonous ; also that agreeable , happy emotions
一些 的 哪个 是 极其 有毒 ; 还 那 同意 , 快乐的 情绪
['dʒenəreɪt] ['kemɪk(ə)l] ['kɑːmpaʊndz; kəm'paʊndz][ɒv; əv] [nju'trɪʃəs] ['vælјuː] ,
generate chemical compounds of nutritious value ,
产生 化学 化合物 的 营养丰富的 价值 ,

其中一些物质剧毒；此外，令人愉悦、快乐的情绪会产生具有营养价值的化学物质。

[wɪtʃ] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] [selz] [tuː; tə][ˌmænju'fæktʃə(r)] ['enədʒi] . . . .
which stimulate the cells to manufacture energy . . . .
哪个 刺激 这 细胞 到 生产 活力 . . . .

它们能刺激细胞产生能量……

“ [ɪf] [æn; ən]['iːv(ə)l][ɪ'məʊʃ(ə)n][ɪz] ['dɒmɪnənt] , [ðen] ['djʊərɪŋ] [ðæt] ['pɪəriəd][ðə; ði][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] [kən'teɪnz]
“ If an evil emotion is dominant , then during that period the respiration contains
“ 如果 一个 邪恶的 情感 是 主导的 , 然后 期间 那 时期 这 呼吸 包含
['vɒlətaɪl] ['pɔɪznz] ,
volatile poisons ,
易挥发的 毒药 ,

“如果邪恶的情绪占据主导地位，那么在此期间，呼吸中会含有挥发性毒素，

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪk'speld] [θruː] [ðə; ði] [breθ] [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)] [ˌkærəktə'rɪstɪk] [ɒv; əv] [ðiːz]
which are expelled through the breath and are characteristic of these
哪个 是 被驱逐 通过 这 气息 和 是 特征 的 这些
[ɪ'moʊʃnz] .
emotions .
情绪 .

这些情绪通过呼吸排出体外，是这些情绪的特征。

“ ['wɪərɪsəm] , [ʌn'plez(ə)nt] ['meməriz] ['wiːkən] [helθ] , [ænd; ənd][duː; də][nɒt]['dʒenəreɪt] [θɔːt]
“ Wearisome , unpleasant memories weaken health , and do not generate thought
“ 令人厌倦的 , 令人不快的 回忆 削弱 健康 , 和 做 不是 产生 想法
['enədʒi] .
energy .
活力 .

“令人厌烦、不愉快的记忆会削弱健康，而且不会产生思维能量。”

[kjʊə(r)][ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] [ɪn] [ɪk'spelɪŋ] [ðiːz] [baɪ][ə'nʌðə(r)] [krɒp][ɒv; əv] ['həʊlli] ['plez(ə)nt] ['meməriz] ,
Cure is accomplished in expelling these by another crop of wholly pleasant memories ,
治愈 是 完成 在 排出 这些 经过 其他 庄稼 的 完全 令人愉快的 回忆 ,
[wɪtʃ] [pʊt][ðə; ði] ['nesəsəri]
which put the necessary
哪个 放 这 必要的

治愈的方法是，通过另一批完全愉快的记忆来驱散这些负面记忆，从而达到必要的治愈效果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 13]
[页 -]

[stˈrʌktʃəz] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪn][ˌsɪstəˈmætɪk][ˈɔːdə(r)][ænd; ənd] [tiːtʃ] [ðə; ði][ˈpeɪʃ(ə)nt][haʊ][tuː; tə][juːz]
structures **of** **the** **mind** **in** **systematic** **order** **and** **teach** **the** **patient** **how** **to** **use**
结构 的 这 头脑 在 系统 命令 和 教 这 病人 如何 到 使用
[ðə; ði][ˈment(ə)l][ˈfæk(ə)ltɪz] .
the **mental** **faculties** **.**
这 精神的 学院 .

按系统顺序讲解心理结构，并教导患者如何运用心理能力。

" ['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
" Therefore , keep happy .
" 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ɒn][peɪdʒ] - [ɒv; əv] " [ɪˈkɒnəmi] [ɒv; əv]['enədʒi] " [wɪl] [biː; bi][faʊnd][ə; eɪ] ['sʌməri] [ɒv; əv][sʌm; səm]
On page 40 of " Economy of Energy " will be found a summary of some
在 页 - 的 " 经济 的 活力 " 将要 是 成立 一个 概括 的 一些
[rɪˈzʌlts] [ɒv; əv] [steɪts] [ɒv; əv][maɪnd] : —
results of states of mind : —
结果 的 各州 的 头脑 : —

《能源经济》第40页总结了一些关于心理状态的研究结果：

" [ðeɪ] [əˈfekt] : —
" They affect : —
" 他们 影响 : —

它们影响：——

" [ðə; ði] [hɑːt] , [ænd; ənd][ðə; ði][ˌsɜːkjəˈleɪʃ(ə)n] — [bəuθ][ɪts] [reɪt] , [ænd; ənd][ɪts] [ˌdɪstrɪˈbjuːʃn] [ɒv; əv]
" The heart , and the circulation — both its rate , and its distribution of
" 这 心 , 和 这 循环 — 两个都 它是 速度 , 和 它是 分配 的
[blʌd] ;
blood ;
血 ;

"心脏和血液循环——包括血液循环的速度和血液分配；

([ʌnˈfeɪvərəbl] [steɪts] [ɒv; əv][maɪnd][tend][tuː; tə] [əˈniːmiə] [ɔː(r)] - , [ɔː(r)][tuː; tə][kənˈdʒestʃən] ,
(unfavourable states of mind tend to anaemia or dysxmia , or to congestion ,
(不利 各州 的 头脑 趋向 到 贫血 或者 - , 或者 到 拥塞 ,
[ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .) .
etc .) .
ETC .) .

（不良的精神状态容易导致贫血或呼吸困难，或充血等）。

" [ðə; ði]['æktʃuəl]['kemɪk(ə)l] [kənˈdɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] [lɪmf] .
" The actual chemical condition of the blood and the lymph .
" 这 实际的 化学 状况 的 这 血 和 这 淋巴 .

"血液和淋巴的实际化学状况。

" [ðə; ði] [lʌŋz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['rɪðəm] [ænd; ənd][ðə; ði] ['fʊlnɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] , [ænd; ənd]
" The lungs , and the rhythm and the fulness of the breathing , and
" 这 肺 , 和 这 韵律 和 这 充满 的 这 呼吸 , 和
[ðə; ði] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv]['ɒksɪdʒən] [ɪnˈheɪld] ,
the amount of oxygen inhaled ,
这 数量 的 氧 吸入 ,

"肺部、呼吸的节奏和深度，以及吸入的氧气量，

[ænd; ənd][ɒv; əv][kɑːˈbɒnɪk]['æsɪd][gæs] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] . , [eksˈheil] .
and of carbonic acid gas , etc . , exhaled .
和 的 碳酸 酸 气体 , ETC . , 呼气 .

以及呼出的碳酸气体等。

“ [ðə; ði][daɪˈdʒestɪv][ænd; ənd] - [əˈsɪmɪlətɪv] - [ˈɔːrgənz][ænd; ənd] [ˈfʌnkʃ(ə)nz] .
“ The digestive and ' assimilative ' organs and functions .
“ 这 消化 和 - 同化 - 器官 和 函数 .

“消化和‘同化’器官及其功能。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 14]
[页 -]

[第14页]

“ [ðə; ði][ˈkjʊərətɪv] [ˈenədʒiz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈbɒdi] ; [wɪtʃ] [ɪnˈkluːd] : —
“ The curative energies of the body ; which include : —
“ 这 治疗 能量 的 这 身体 ; 哪个 包括 : —

“人体的疗愈能量，其中包括：——

“ [ðə; ði] [ɪksˈkriːtəri] [ˈɔːrgənz] — [ðə; ði] [ˈbaʊəlz] , [ˈkɪdniz] , [skɪn] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .
“ The excretory organs — the bowels , kidneys , skin , etc .
“ 这 排泄 器官 — 这 肠道 , 肾脏 , 皮肤 , ETC .

“排泄器官——肠道、肾脏、皮肤等。”

([ðʌs] [fɪə(r)] [meɪ] [ækt][æz; əz][ə; eɪ][ˌdaɪjuˈretɪk] .)
(Thus fear may act as a diuretic .)
(因此 害怕 可能 行为 作为 一个 利尿剂 .)

（因此，恐惧可能起到利尿剂的作用。）

“ [ðə; ði][ˈmʌskjələ(r)] [ˈsɪstəm] [ɪn][ˈdʒen(ə)rəl] ([æz; əz] [wen] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈpærəlaɪzd] [baɪ][fɪə(r)] — [fɔː(r); fə(r)]
“ The muscular system in general (as when it is paralysed by fear — for
“ 这 肌肉发达的 系统 在 一般的 (作为 什么时候 它 是 瘫痪 经过 害怕 — 为了
[ˈɪnstəns] ,
instance ,
实例 ,

“一般来说，肌肉系统（例如，当它因恐惧而麻痹时——例如，

[wen] [wʌn] [fiːlz] - [ɔːl][ɒv; əv][ə; eɪ][ˈtremb(ə)l] -) .
when one feels ' all of a tremble ') .
什么时候 一 感觉 - 全部 的 一个 颤抖 -) .

当一个人感到“浑身颤抖”时）。

“ [ðə; ði] [əˈpɪərəns] — [ðə; ði] [ˈætɪtjuːd] , [ðə; ði][pəˈzɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][ˈɔːrgənz] , [ðə; ði] [ɪkˈspreʃ(ə)n]
“ The appearance — the attitude , the position of the organs , the expression
“ 这 外貌 — 这 态度 , 这 位置 的 这 器官 , 这 表达
[ɒv; əv][ðə; ði] [feɪs] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .
of the face , etc .
的 这 脸 , ETC .

“外表——姿态、器官位置、面部表情等等。”

“ [ðə; ði] [vɔɪs] — [ɪts] [təʊn] [ænd; ənd][ˈtæmbə(r)] , [ænd; ənd][ðə; ði] [wɜːdz] [juːst] [ɔː(r)] [rɪˈprest] .
“ The voice — its tone and timbre , and the words used or repressed .
“ 这 嗓音 — 它是 语气 和 音色 , 和 这 字 用过的 或者 压抑 .

“声音——它的音调和音色，以及所使用的或压抑的词语。

“ [ðə; ði] [ˈnɜːvəs] [ˈsɪstəm] — [ˈpɑːtli] [ɪnfluənst] [ˌɪndəˈrektli; ˌɪndaɪˈrektli][baɪ][ðə; ði] [ˈɔːltəd] [ˈbriːðɪŋ] ,
“ The nervous system — partly influenced indirectly by the altered breathing ,
“ 这 紧张的 系统 — 部分 影响 间接 经过 这 已修改 呼吸 ,
[ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [blʌd] ,
and by the blood ,
和 经过 这 血 ,

“神经系统——部分受到呼吸改变的间接影响，以及血液的影响，

[ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [ɪˈfekts] [ɒv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][maɪnd][əˈpɒn][ðə; ði][ˈsəʊlə(r)][ˈpleksəs] .
and by the effects of the state of mind upon the Solar Plexus .
和 经过 这 效果 的 这 状态 的 头脑 之上 这 太阳的 神经丛 .

以及精神状态对太阳神经丛的影响。

“ [ðə; ði] ['enədʒi] [ænd; ənd] [ɪn'djʊərəns] .
“ The energy and endurance .
“ 这 活力 和 耐力 .

“精力和耐力。

“ [ðə; ði] [pɔɪz] , [ænd; ənd] [i:z] [ɒv; əv][self] - ['mɑ:stəri] , [self] - [rɪ'kʌvəri] , [ænd; ənd][self] - [də'rekʃ(ə)n] .
“ The poise , and ease of self - mastery , self - recovery , and self - direction .
“ 这 沉着 , 和 舒适 的 自己 - 精通 , 自己 - 恢复 , 和 自己 - 方向 .

“沉着冷静，以及轻松自如地掌控自己、自我恢复和自我引导的能力。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 15]
[页 -]

[第15页]

“ [ðə; ði] [breɪn] — [ðə; ði] ['klɪənəs] [ɒv; əv] [θɔ:t] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
“ The brain — the clearness of thought , etc .
“ 这 脑 — 这 清晰度 的 想法 , ETC .

“大脑——思维清晰度等等。”

“ [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv][ðə; ði]['pɜ:s(ə)n][ɒn]['ʌðə(r)z] — [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'mi:diət]
“ The influence of the person on others — especially in the immediate
“ 这 影响 的 这 人 在 其他的 — 尤其 在 这 即时
['neɪbəhʊd] .
neighbourhood .
邻里 .

“这个人对其他人的影响——尤其是在其直接邻里范围内的影响。

“ [ðə; ði][də'rekʃ(ə)n][ænd; ənd]['baɪəs][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪn][ðə; ði]['fju:tʃə(r)] ,
“ The direction and bias of the mind in the future ,
“ 这 方向 和 偏见 的 这 头脑 在 这 未来 ,

“未来思维的方向和倾向，

[steɪts] [ɒv; əv][maɪnd] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [bɪ'kʌm] [hə'bɪtʃuəl][ə'pɑ:t][frɒm; frəm][ðə; ði]['æktɪv] [wɪl] .
states of mind tending to become habitual apart from the active will .
各州 的 头脑 倾向于 到 变得 习惯性的 除 从 这 积极的 将要 .

脱离主动意志而逐渐养成习惯的心理状态。

” ['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .
” Therefore , keep happy .
” 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

“ [æŋ'zaɪəti] ([wɪtʃ] [ɪnk'lu:dz] [fɪə(r)]) [sæps][mɔ:(r)][laɪf][ɪn][ə; eɪ] [deɪ] [ðæn; ðən] [wɜ:k] [dʌz] [ɪn][ə; eɪ] [wi:k]
“ Anxiety (which includes fear) saps more life in a day than work does in a week
“ 焦虑 (哪个 包括 害怕) 树液 更多的 生活 在 一个 天 比 工作 做 在 一个 星期
.
:
.

“焦虑（包括恐惧）一天消耗的生命力比工作一周消耗的生命力还要多。”

” [æŋ'zaɪəti][ɪz][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] , [ˌʌnprə'dʌktɪv] , [dɪ'strʌktɪv] [wɜ:k] .
” Anxiety is unnecessary , unproductive , destructive work .
” 焦虑 是 不必要 , 低效的 , 破坏性的 工作 .

“焦虑是不必要的、无益的、具有破坏性的行为。”

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][hɑ:d] [wɜ:k] .
It is hard work .
它 是 难的 工作 .

这是一项艰苦的工作。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪnfl] [wɜːk] .

It	is	sinful	work	.
它	是	罪恶的	工作	.

这是罪恶的行为。

[wiː; wi][mʌst; məst][rɪ'membə(r)] [haʊ] ['prevələnt] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [steɪts] [ɒv; əv][maɪnd][ɪn] [wɪtʃ] [fɪə(r)][ɪz] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['fæktəz] .

We	must	remember	how	prevalent	are	the	states	of	mind	in	which	fear	is	one	of	the	factors	.
我们	必须	记住	如何	流行	是	这	各州	的	头脑	在	哪个	害怕	是	一	的	这	因素	.

我们必须记住，恐惧是造成某些心理状态的因素之一，而这些状态在很多情况下都非常普遍。

[fɔː(r); fə(r)][fɪə(r)][ɪz][ə; eɪ]['fæktə(r)][ɪn] ['wʌri] , [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli]['iːv(ə)n][ɪn]['æŋgə(r)] , [ænd; ənd][ɪn] [dɪ'preʃn] .

For	fear	is	a	factor	in	worry	,	and	usually	even	in	anger	,	and	in	depression	.
为了	害怕	是	一个	因素	在	担心	,	和	通常	甚至	在	愤怒	,	和	在	沮丧	.

恐惧是焦虑的一个因素，通常也是愤怒和抑郁的一个因素。

[ðiːz] [wɜːdz] [frɒm; frəm][em] . [dʒeɪ] . [em] . - “ ['hiːlə(r)] ” [ɑː(r); ə(r)] [wɜːθ] ['riːdɪŋ] : —

These	words	from	M	.	J	.	M	.	Hickson's	“	Healer	”	are	worth	reading	:	—
这些	字	从	M	.	J	.	M	.	-	“	治疗师	”	是	值得	阅读	:	—

MJM Hickson 的《治愈者》中的这段话值得一读：——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

“ [wiː; wi][hæv; həv] ['veri] ['seldəm] [rɪ'flektɪd] [ə'pɒn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [fɪə(r)] [rʌnz] [laɪk][ə; eɪ]['beɪlf(ə)l] [θred] [θruː] [ðə; ði] [həʊl] [web][ɒv; əv]['aʊə(r)][laɪf][frɒm; frəm] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][end] .

“	We	have	very	seldom	reflected	upon	the	fact	that	fear	runs	like	a	baleful	thread	through	the	whole	web	of	our	life	from	beginning	to	end	.
“	我们	有	非常	很少	反映	之上	这	事实	那	害怕	跑步	喜欢	一个	有害的	线	通过	这	所有的	网站	的	我们的	生活	从	开始	到	结尾	.

“我们很少反思这样一个事实：恐惧就像一条不祥的线，贯穿我们生活的方方面面，从始至终。”

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [bɔːn] ['ɪntuː][ðə; ði] ['ætməsfɪə(r)] [ɒv; əv][fɪə(r)][ænd; ənd] [dred] ,

We	are	born	into	the	atmosphere	of	fear	and	dread	,
我们	是	出生	进入	这	气氛	的	害怕	和	恐惧	,

我们生来就生活在恐惧和焦虑的氛围中，

[ænd; ənd][ðə; ði]['mʌðə(r)] [huː] [bɔː(r)][juː 'es][hæd; həd][lɪvd; 'laɪvd][ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['ætməsfɪə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [wiːks] [ænd; ənd] [mʌnθs] [bɪ'fɔː(r)][wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [bɔːn] .

and	the	mother	who	bore	us	had	lived	in	the	same	atmosphere	for	weeks	and	months	before	we	were	born	.
和	这	母亲	WHO	钻孔	我们	有	居住地	在	这	相同的	气氛	为了	周	和	几个月	前	我们	是	出生	.

生下我们的母亲在我们出生前，已经在同样的空气中生活了数周甚至数月。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [sə'raʊndɪd] [ɪn] ['ɪnfənsi] [ænd; ənd] ['tʃaɪldhʊd] [baɪ] [klaʊdz] [ɒv; əv][fɪə(r)][ænd; ənd] [ˌæprɪ'henʃn] [ɒn][ðə; ði] [pɑːt] [ɒv; əv]['aʊə(r)]['peərənts] ,

We	are	surrounded	in	infancy	and	childhood	by	clouds	of	fear	and	apprehension	on	the	part	of	our	parents	,
我们	是	包围	在	婴儿期	和	童年	经过	云	的	害怕	和	忧虑	在	这	部分	的	我们的	父母	,

我们在婴儿时期和童年时期，总是被父母的恐惧和忧虑所笼罩。

['nɜːsɪz] , [ænd; ənd] [frendz] .

nurses	,	**and**	**friends**	.
护士	,	和	朋友们	.

护士和朋友们。

[æz; əz][wiː; wi] [ədˈvɑːns] [ɪn][laɪf] , [wiː; wi] [bɪˈkʌm] [ɪnˈstɪŋktɪvli] , [ɔː(r)][baɪ] [ɪkˈspɪəriəns] , [əˈfreɪd][ɒv; əv]

As	**we**	**advance**	**in**	**life**	,	**we**	**become**	**instinctively**	,	**or**	**by**	**experience**	,	**afraid**	**of**
作为	我们	进步	在	生活	,	我们	变得	本能地	,	或者	经过	经验	,	害怕的	的

['ɔːlməʊst] ['evriθɪŋ] .

almost	**everything**	.
几乎	一切	.

随着人生阅历的增长，我们本能地或通过经验，会对几乎所有事物感到恐惧。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][əˈfreɪd][ɒv; əv]['aʊə(r)]['peərənts] , [əˈfreɪd][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['tiːtʃə(r)z] , [əˈfreɪd][ɒv; əv]['aʊə(r)]

We	**are**	**afraid**	**of**	**our**	**parents**	,	**afraid**	**of**	**our**	**teachers**	,	**afraid**	**of**	**our**
我们	是	害怕的	的	我们的	父母	,	害怕的	的	我们的	教师	,	害怕的	的	我们的

['pleɪˌmeɪts] ,

playmates	,
玩伴	,

我们害怕父母，害怕老师，害怕玩伴。

[əˈfreɪd][ɒv; əv] [gəʊsts] , [əˈfreɪd][ɒv; əv] [ruːlz] [ænd; ənd][ˌregjuˈleɪʃ(ə)nz][ænd; ənd] ['pʌnɪʃmənts] , [əˈfreɪd]

afraid	**of**	**ghosts**	,	**afraid**	**of**	**rules**	**and**	**regulations**	**and**	**punishments**	,	**afraid**
害怕的	的	鬼魂	,	害怕的	的	规则	和	法规	和	惩罚	,	害怕的

[ɒv; əv][ðə; ði]['dɒktə(r)] ,

of	**the**	**doctor**	,
的	这	医生	,

害怕鬼魂，害怕规章制度和惩罚，害怕医生。

[ðə; ði] ['dentɪst] , [ðə; ði] ['sɜːdʒən] .

the	**dentist**	,	**the**	**surgeon**	.
这	牙医	,	这	外科医生	.

牙医，外科医生。

['aʊə(r)]['ædʌlt; əˈdʌlt][laɪf][ɪz][ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] ['krɒnɪk] [æŋ'zaɪəti] , [wɪtʃ] [ɪz][fɪə(r)][ɪn][ə; eɪ]['maɪldə(r)] [fɔːm]

Our	**adult**	**life**	**is**	**a**	**state**	**of**	**chronic**	**anxiety**	,	**which**	**is**	**fear**	**in**	**a**	**milder**	**form**
我们的	成人	生活	是	一个	状态	的	慢性的	焦虑	,	哪个	是	害怕	在	一个	较温和	形式

.

:
.

我们的成年生活是一种慢性焦虑状态，这是一种较轻微的恐惧形式。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][əˈfreɪd][ɒv; əv]['feɪljə(r)][ɪn] ['bɪznəs] , [əˈfreɪd][ɒv; əv] [disəˈpɔintmənt]

We	**are**	**afraid**	**of**	**failure**	**in**	**business**	,	**afraid**	**of**	**disappointments**
我们	是	害怕的	的	失败	在	商业	,	害怕的	的	失望

我们害怕商业失败，害怕失望。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**17**	**]**
[	页	-	]

[第17页]

[ænd; ənd] [mɪˈsteɪks] , [əˈfreɪd][ɒv; əv] ['enəmɪz] , ['əʊpən][ɔː(r)] [kən'siːld] ; [əˈfreɪd][ɒv; əv] ['pɒvəti] , [əˈfreɪd]

and	**mistakes**	,	**afraid**	**of**	**enemies**	,	**open**	**or**	**concealed**	;	**afraid**	**of**	**poverty**	,	**afraid**
和	错误	,	害怕的	的	敌人	,	打开	或者	暗	;	害怕的	的	贫困	,	害怕的

[ɒv; əv]['pʌblɪk] [əˈpɪnjən] ,

of	**public**	**opinion**	,
的	民众	观点	,

害怕犯错，害怕敌人，无论是公开的还是隐蔽的；害怕贫穷，害怕舆论。

[ə'freɪd][ɒv; əv]['æksɪdənts] , [ɒv; əv] ['sɪknəs] , [ɒv; əv] [deθ] , [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] ['ɑːftə(r)] [deθ] .

afraid	of	accidents	,	of	sickness	,	of	death	,	and	unhappiness	after	death	.
害怕的	的	事故	,	的	疾病	,	的	死亡	,	和	不快乐	后	死亡	.

害怕意外事故、疾病、死亡以及死后的不幸。

[mæn][ɪz][laɪk][ə; eɪ] ['hɔːntɪd] ['ænɪm(ə)l] , [frɒm; frəm][ðə; ði]['kreɪd(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [greɪv] ,

Man	is	like	a	haunted	animal	,	from	the	cradle	to	the	grave	,
男人	是	喜欢	一个	闹鬼的	动物	,	从	这	摇篮	到	这	严重	,

人就像一只被鬼魂缠身的动物，从摇篮到坟墓，无一幸免。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ɒv; əv]['riːəl][ɔː(r)][ɪ'mædʒɪnəri] [fɪəz] , [nɒt]['əʊnli][hɪz; ɪz] [əʊn] ,

the	victim	of	real	or	imaginary	fears	,	not	only	his	own	,
这	受害者	的	真实的	或者	假想	恐惧	,	不是	仅有的	他的	自己的	,

他是真实或想象中的恐惧的受害者，而不仅仅是他自己的恐惧。

[bʌt; bət] [ðəʊz] [rɪ'flektɪd] [ə'pɒn][hɪm][frɒm; frəm][ðə; ði] [ˌsʊpər'stɪʃən] , [self] - [dɪ'sepʃn] , ['sensəri]

but	those	reflected	upon	him	from	the	superstitions	,	self	-	deceptions	,	sensory
但	那些	反映	之上	他	从	这	迷信	,	自己	-	欺骗	,	感官

[ɪ'ljʊʒən] , [fɔːls] [bɪ'liːfs] ,

illusions	,	false	beliefs	,
幻觉	,	错误的	信仰	,

但那些反映在他身上的迷信、自欺、感官错觉、错误信念，

[ænd; ənd] ['kɒŋkriːt] ['erə(r)z][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] ['hjuːmən] [reɪs] , [pɑːst][ænd; ənd]['prez(ə)nt] .

and	concrete	errors	of	the	whole	human	race	,	past	and	present	.
和	具体的	错误	的	这	所有的	人类	种族	,	过去的	和	展示	.

以及人类过去和现在所犯下的具体错误。

“ [fɪə(r)][nɒt]['əʊnli] [ə'fekts] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['nɜːvəs] [ænd; ənd]['mʌskjələ(r)] [t'ɪʃuːz] ,

“	Fear	not	only	affects	the	mind	and	the	nervous	and	muscular	tissues	,
“	害怕	不是	仅有的	影响	这	头脑	和	这	紧张的	和	肌肉发达的	组织	,

"恐惧不仅影响人的思维、神经系统和肌肉组织，

[bʌt; bət][ðə; ði][mə'lekjələ(r)]['kemɪk(ə)l] [tɹænsfɔːm'eɪʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði][ɔː'gænɪk] ['netwɜːk] , ['iːv(ə)n][tuː; tə]

but	the	molecular	chemical	transformations	of	the	organic	network	,	even	to
但	这	分子	化学	转变	的	这	有机的	网络	,	甚至	到

[ðə; ði][skɪn] ,

the	skin	,
这	皮肤	,

但是，即使是皮肤，有机网络的分子化学转化也是如此。

[ðə; ði][heə(r)] , [ænd; ənd][ðə; ði] [tiːθ] .

the	hair	,	and	the	teeth	.
这	头发	,	和	这	牙齿	.

头发和牙齿。

[ðɪs] [maɪt] [biː; bi] [ɪk'spektɪd] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['pæʃ(ə)n] [ðæt] [dis'təːb] [ðə; ði] [həʊl] [maɪnd] ,

This	might	be	expected	of	a	passion	that	disturbs	the	whole	mind	,
这	可能	是	预期的	的	一个	热情	那	扰乱	这	所有的	头脑	,

这种扰乱心智的激情，或许也在情理之中。

[wɪtʃ] [ɪz] [ˌreprɪ'zentɪd] [ɔː(r)][ɛkst'ɜːnəlˌaɪzd][ɪn][ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] .

which	is	represented	or	externalised	in	the	whole	body	.
哪个	是	代表	或者	外部化	在	这	所有的	身体	.

它在整个身体中得到体现或外化。

“ [haʊ] [dʌz] [fɪə(r)] ['ɒpəreɪt] [ə'pɒn][ðə; ði]['bɒdi]

“	How	does	fear	operate	upon	the	body
“	如何	做	害怕	操作	之上	这	身体

恐惧如何影响身体

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

[tuː; tə] [prə'djuːs] ['sɪknəs] ?
to produce sickness ?
到 生产 疾病 ?

制造疾病?

[baɪ] ['pærəlaɪzɪŋ] [ðə; ði] [nɜːv] ['sentəz] , [ɪ'speʃəli] [ðəʊz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌveɪzəʊ'məʊtə(r)] [nɜːvz] , [ðʌs]
By paralysing the nerve centres , especially those of the vasomotor nerves , thus
经过 瘫痪 这 神经 中心 , 尤其 那些 的 这 血管舒缩 神经 , 因此
[prə'djuːsɪŋ] [nɒt] ['əʊnli] ['mʌskjələ(r)] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] ,
producing not only muscular relaxation ,
生产 不是 仅有的 肌肉发达的 松弛 ,

通过麻痹神经中枢，特别是血管运动神经中枢，从而不仅产生肌肉放松，

[bʌt; bət] [kə'pɪləri] [kən'dʒestʃənz] [ɒv; əv] [ɔːl] [kaɪndz] .
but capillary congestions of all kinds .
但 毛细血管 拥堵 的 全部 种类 .

但各种类型的毛细血管充血。

[ðɪs] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪn'vaɪts; 'ɪnvaɪts] [ə'tæk] , [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [rɪ'zɪliəns] [ɔː(r)]
This condition of the system invites attack , and there is no resilience or
这 状况 的 这 系统 邀请 攻击 , 和 那里 是 不 弹力 或者
['paʊə(r)] [ɒv; əv] [rɪ'zɪstəns] .
power of resistance .
力量 的 反抗 .

这种系统状态容易招致攻击，没有任何韧性或抵抗能力。

[ðə; ði] ['geɪts] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪtədəl] [hæv; həv] [biːn] ['əʊpənd] [frɒm; frəm] [wɪ'ðɪn] ,
The gates of the citadel have been opened from within ,
这 大门 的 这 堡垒 有 到过 打开 从 之内 ,

城堡的大门已从内部打开。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['enəmi] [meɪ] ['entə(r)] [æt; ət] ['eni] [pɔɪnt] .
and the enemy may enter at any point .
和 这 敌人 可能 进入 在 任何 观点 .

敌人可以从任何一点进入。

" ['ðeəfɔː(r)] [kiːp] ['hæpi] .
" Therefore keep happy .
" 所以 保持 快乐的 .

所以要保持快乐。

[fɜːst] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] , [wʌns] [ə'gen] , [nɒn] - ['hæpinəs] [ɪz] [ə; eɪ] [mis'teik] .
First because , once again , non - happiness is a mistake .
第一的 因为 , 一次 再次 , 非 - 幸福 是 一个 错误 .

首先，因为再次强调，不快乐是一种错误。

[ˌaɪ 'tiː] [ækts] , [æz; əz] [ai] [sed] [dʒʌst] [naʊ] , [ɪn] [ə; eɪ] ['vɪʃəs] ['sɜːk(ə)l] , [ɪn'kriːsɪŋ] [ɪt'self] .
It acts , as I said just now , in a vicious circle , increasing itself .
它 行为 , 作为 我 说 只是 现在 , 在 一个 恶毒 圆圈 , 增加 本身 .

正如我刚才所说，它会形成恶性循环，不断自我强化。

[ˌaɪ 'tiː] ['pɔɪznz] [ðə; ði] [blʌd] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['veri] ['pɔɪzənɪŋ] [tend] [tuː; tə] [prə'djuːs] [mɔː(r)] [nɒn] -
It poisons the blood , and this very poisoning tends to produce more non -
它 毒药 这 血 , 和 这 非常 中毒 倾向于 到 生产 更多的 非 -
['hæpinəs] .
happiness .
幸福 .

它会毒害血液，而这种毒害往往会带来更多的不快乐。

[ˌaɪ 'tiː] ['reidieit] [ɪt'self] , [ænd; ənd][ɪz] [ɪn'fekʃəs] .

It	radiates	itself	,	and	is	infectious	.
它	辐射	本身	,	和	是	传染性	.

它会散发辐射，而且具有传染性。

[ˌaɪ 'tiː] [in'klain] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [fɪkst] [ænd; ənd] [sʌb] - ['kɒnʃəs] ['hæbɪt] .

It	inclines	to	become	a	fixed	and	sub	-	conscious	habit	.
它	斜坡	到	变得	一个	固定的	和	子	-	有意识的	习惯	.

它容易变成一种固定的、下意识的习惯。

[ˌaɪ 'tiː] [sɪŋks] [daʊn] ['ɪntuː] [ðə; ði] [sʌb] - ['kɒnʃəs] [self] , [ænd; ənd] ['ɑːftəwədz] [ɪk'spresɪz]

It	sinks	down	into	the	sub	-	conscious	self	,	and	afterwards	expresses
它	水槽	向下	进入	这	子	-	有意识的	自己	,	和	然后	表达

它潜入潜意识深处，随后表达出来。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

[ɪt'self] [ɪn] ['veərɪəs] [weɪz] [wɪtʃ] ([æz; əz] [ˌsaɪkəʊ'ænəlɪst] [ʃəʊ]) [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] ['juːʒuəli; 'juːʒəli]

itself	in	various	ways	which	(	as	Psychoanalysts	show	)	are	not	usually
本身	在	各种各样的	方式	哪个	(	作为	精神分析学家	展示	)	是	不是	通常

[ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] [wɪð] [ðeə(r)] [truː] ['ment(ə)l] [kɔːz] .

associated	with	their	true	mental	cause	.
联系	和	他们的	真的	精神的	原因	.

自身以各种方式出现，而（正如精神分析学家所指出的）这些方式通常与它们真正的心理原因无关。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['tɒksɪk] , [ænd; ənd] [pɹədj'uːsɪz] [nɒn] - [helθ] [ænd; ənd] [nɒn] - [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] , [baɪ] ['weɪstɪŋ] ['paʊə(r)]

It	is	toxic	,	and	produces	non	-	health	and	non	-	efficiency	,	by	wasting	power
它	是	有毒的	,	和	产	非	-	健康	和	非	-	效率	,	经过	浪费	力量

[ænd; ənd] [fɔːs] ;

and	force	;
和	力量	;

它有毒，浪费能源和力量，造成不健康和低效；

[baɪ] ['brɪŋɪŋ] [fə'tiːg] ; [baɪ] [ɪn'kʌrɪdʒɪŋ] [bæd] [sliːp] ; [baɪ] ['ɪndʒərɪŋ] [ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] ; [baɪ]

by	bringing	fatigue	;	by	encouraging	bad	sleep	;	by	injuring	the	whole	body	;	by
经过	带来	疲劳	;	经过	鼓励	坏的	睡觉	;	经过	受伤	这	所有的	身体	;	经过

['kræmpɪŋ] [ðə; ði] ['enədʒiz] ;

cramping	the	energies	;
抽筋	这	能量	;

通过引起疲劳；通过导致睡眠质量差；通过损害全身；通过阻碍能量流动；

[baɪ] “ [dɪ'stræktɪŋ] ” [ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd] [maɪnd] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['hɪndərɪŋ] [ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ; [baɪ]

by	“	distracting	”	the	body	and	mind	,	and	thus	hindering	concentration	;	by
经过	“	分散注意力	”	这	身体	和	头脑	,	和	因此	阻碍	专注	;	经过

[ɪm'piːdɪŋ] [ðə; ði] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] ,

impeding	the	circulation	,
阻碍	这	循环	,

通过“分散”身心注意力，从而妨碍集中精神；通过阻碍血液循环，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn] [ɒv; əv] [weɪst] - ['mætəz] ;

and	the	elimination	of	waste	-	matters	;
和	这	消除	的	浪费	-	事情	;

以及消除废物；

[ænd; ənd][baɪ] [ʌp'setɪŋ] [ðə; ði] ['rɪðəm] [ænd; ənd][ðə; ði] [di:pnəs] [ænd; ənd] ['θʌrənəs] [ɒv; əv]

and	by	upsetting	the	rhythm	and	the	deepness	and	thoroughness	of
和	经过	镦	这	韵律	和	这	深度	和	彻底性	的

[ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] ,

the	breathing	,
这	呼吸	,

通过扰乱呼吸的节奏、深度和彻底性，

[ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði][vaɪ'breɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['sɪstəm] .

and	all	the	vibrations	of	the	physical	system	.
和	全部	这	振动	的	这	身体的	系统	.

以及物理系统的所有振动。

[bɪ'saɪdz] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ʌgli] .

Besides	,	it	is	ugly	.
除了	,	它	是	丑陋的	.

此外，它很丑。

[ˌaɪ 'ti:] ['mɪlɪteɪt] [ə'genst] [faɪ'nænʃ(ə)l] [sək'ses] , [ænd; ənd] [ə'genst] ['səʊʃ(ə)l] [sək'ses] — [fɔ:(r); fə(r)] [hu:]

It	militates	against	financial	success	,	and	against	social	success	—	for	who
它	军事	反对	金融的	成功	,	和	反对	社会的	成功	—	为了	WHO

['wɒnts][ə; eɪ][nɒn] - ['hæpi] [ə'kweɪntəns] ?

wants	a	non	-	happy	acquaintance	?
想要	一个	非	-	快乐的	熟人	?

它不利于经济上的成功，也不利于社会上的成功——因为谁想要一个不快乐的熟人呢?

— [ænd; ənd] [ə'genst] [ˌɪntə'lektʃuəl] [sək'ses] .

—	and	against	intellectual	success	.
—	和	反对	知识分子	成功	.

——并且与智力上的成功背道而驰。

[kən'sɪdə(r)] [ðɪs] .

Consider	this	.
考虑	这	.

请考虑一下。

[nɒn] - ['hæpinəs] [ɪz]['laɪəb(ə)l]

Non	-	happiness	is	liable
非	-	幸福	是	容易

不快乐是可能的

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

[第20页]

[tu:; tə] [meɪk] [wʌnz] [wɜ:k] [pɔ:(r); pʊə(r)][ænd; ənd][ɪn'fɪəriə(r)] , ['dɪfɪkəlt] , ['taɪərɪŋ] , [ænd; ənd] ['wɒntɪŋ] [ɪn]

to	make	one's	work	poor	and	inferior	,	difficult	,	tiring	,	and	wanting	in
到	制作	一个人的	工作	贫穷的	和	下	,	难的	,	令人疲惫	,	和	想要	在

['fɔ:saɪt] [ænd; ənd][ɪn] [pə'spektɪv] .

foresight	and	in	perspective	.
远见	和	在	看法	.

使自己的工作变得糟糕、低劣、困难、疲惫，并且缺乏远见和视角。

[ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɒt] [help] .

It	does	not	help	.
它	做	不是	帮助	.

这没有帮助。

[æz; əz]['i:ən][mə'klærən] [sed] :

As	Ian	Maclaren	said	:
作为	伊恩	麦克拉伦	说	:

正如伊恩·麦克拉伦所说：

“ [wɒt] [dʌz] [jɔː(r); jə(r)][æŋ'zaɪəti][duː; də] ?
“ What does your anxiety do ?
” 什么 做 你的 焦虑 做 ?

“你的焦虑会给你带来什么影响？”

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] ['empti] [tuː; tə] - ['mɒrəʊ] , ['brʌðə(r)] , [ɒv; əv][ɪts] ['sɒrəʊ] ; [bʌt; bət] [ɑː] ! [ˌaɪ 'tiː] ['emptiz]
It does not empty to - morrow , brother , of its sorrow ; but ah ! it empties
它 做 不是 空的 到 - 明天 , 兄弟 , 的 它是 悲哀 ; 但 啊 ! 它 空瓶
[tuː; tə] - [deɪ] [ɒv; əv][ɪts] [streŋθ] .
to - day of its strength .
到 - 天 的 它是 力量 .

兄弟，它并不能消除明天的悲伤；但是啊！它却耗尽了今天的力量。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [meɪk] [juː; jʊ] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði]['iːv(ə)l] ;
It does not make you escape the evil ;
它 做 不是 制作 你 逃脱 这 邪恶的 ;

它并不能让你摆脱邪恶；

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [juː; jʊ][ʌn'fɪt][tuː; tə][kəʊp] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] .
it makes you unfit to cope with it if it comes .
它 制作 你 不合格 到 应付 和 它 如果 它 来 .

它会让你无法应对它真的发生的情况。

” ['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
“ Therefore , keep happy .
” 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ɒn] [ðə; ði]['mɒrəl][ænd; ənd]['eθɪk(ə)l][saɪd] , [nɒn] - ['hæpinəs] , [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] ['wʌri] ,
On the moral and ethical side , non - happiness , especially in the form of worry ,
在 这 道德 和 伦理道德 边 , 非 - 幸福 , 尤其 在 这 形式 的 担心 ,

从道德和伦理的角度来看，不快乐，尤其是以忧虑形式出现的不快乐，

[ɪz] ['kaʊədli] , [ˌʌn'bæləns] , [ə'genst] ['mɒrəl] [kən'sɪstənsi] [ænd; ənd] [pə'sɪstənsi] , [ə'genst] [self] -
is cowardly , unbalanced , against moral consistency and persistency , against self -
是 胆小 , 不平衡 , 反对 道德 一致性 和 持久性 , 反对 自己 -
[kən'trəʊl][ænd; ənd][self] - ['mɑːstəri] , [ænd; ənd] ['veri] [ˌʌn'kaɪnd][tuː; tə]['ʌðə(r)z] .
control and self - mastery , and very unkind to others .
控制 和 自己 - 精通 , 和 非常 不友善 到 其他的 .

懦弱、不平衡、反对道德一致性和坚持性、反对自制和自我控制，并且对他人非常不友善。

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[nɒn] - ['hæpinəs] ['ʃɔːtən] [laɪf] , [ænd; ənd] [brɪŋz]
Non - happiness shortens life , and brings
非 - 幸福 缩短 生活 , 和 带来

不快乐会缩短寿命，并带来

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 21]
[页 -]

[第21页]

['premətʃə(r)] , [ɪn'kɒmpɪtənt] , ['bɜːd(ə)nsəm] [əʊld][eɪdʒ] .
premature , incompetent , burdensome old age .
过早 , 不称职的 , 负担 老的 年龄 .

过早衰老，能力下降，成为负担。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['selfɪʃ] , [ɪn][ðə; ði] [wɜːst] [sens] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːd] ;

It	is	selfish	,	in	the	worst	sense	of	the	word	;
它	是	自私	,	在	这	最差	感觉	的	这	单词	;

这是自私的，而且是这种自私程度最严重的自私；

[fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] ['selfɪʃnəs] [ðæt] [ɪz][ˌæltru'ɪstɪk] .

for	there	is	a	selfishness	that	is	altruistic	.
为了	那里	是	一个	自私	那	是	利他主义	.

因为有一种自私，它也是利他主义的体现。

[ˌaɪ 'tiː][hɑːrmz] [pɒ'sterəti] ,

It	harms	posterity	,
它	危害	后人	,

这会损害后代的利益。

[æz; əz] — [ə'mʌŋ] ['ʌðə(r)] [pruːfs] — [wiː; wi] [siː] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv][ə; eɪ]['mʌðə(r)][ə'pɒn]

as	—	among	other	proofs	—	we	see	from	the	influence	of	a	mother	upon
作为	—	之中	其他	证明	—	我们	看	从	这	影响	的	一个	母亲	之上

[hɜː(r); hə(r)] [beɪb] [bɪ'fɔː(r)][æz; əz] [wel] [æz; əz]['ɑːftə(r)] [bɜːθ] .

her	babe	before	as	well	as	after	birth	.
她	宝贝	前	作为	出色地	作为	后	出生	.

例如，我们可以从母亲在婴儿出生前后对其产生的影响中看出这一点。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ˌjuː 'es] [les] [ˌɪndɪ'pendənt] [ænd; ənd] [les] [friː] .

It	makes	us	less	independent	and	less	free	.
它	制作	我们	较少的	独立的	和	较少的	自由的	.

它使我们变得不那么独立，也不那么自由。

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[haʊ] ['hæpinəs] [helps]

How	Happiness	Helps
如何	幸福	帮助

快乐如何帮助人们

['hæpinəs] , [baɪ][ðə; ði] “ [ɪk'spʌlsɪv] ['paʊə(r)] ” [ɒv; əv][ə; eɪ] ['pɒzətɪv] [steɪt] [ɒv; əv][maɪnd] ,

Happiness	,	by	the	“	expulsive	power	”	of	a	positive	state	of	mind	,
幸福	,	经过	这	“	排泄的	力量	”	的	一个	积极的	状态	的	头脑	,

幸福，源于积极心态的“驱逐力”。

[draɪvz] [aʊt][ɔː(r)] ['njuːtrəlaɪz] [ɔː(r)]['kænsəlz][nɒn] - ['hæpinəs] ,

drives	out	or	neutralises	or	cancels	non	-	happiness	,
驱动	出去	或者	中和	或者	取消	非	-	幸福	,

驱散、消除或消除不快乐，

[ɪn'sted] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ['biːɪŋ] [left]['əʊpən][tuː; tə][ðə; ði]['sev(ə)n]['ʌðə(r)][d'ɛvəlz] ,

instead	of	the	mind	being	left	open	to	the	seven	other	devils	,
反而	的	这	头脑	存在	左边	打开	到	这	七	其他	魔鬼	,

而不是让心灵对其他七个魔鬼敞开大门，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [wen] [wiː; wi] ['mɪəli] [traɪ][nɒt][tuː; tə][biː; bi][nɒn] - ['hæpi] .

as	it	may	be	when	we	merely	try	not	to	be	non	-	happy	.
作为	它	可能	是	什么时候	我们	仅仅	尝试	不是	到	是	非	-	快乐的	.

当我们只是努力不让自己不快乐时，情况可能就是这样。

[ðə; ði] ['hæpi] [hɑːt] [ɪz] [tuː] [fʊl] [fɔː(r); fə(r)][nɒn] - ['hæpinəs] ,

The	happy	heart	is	too	full	for	non	-	happiness	,
这	快乐的	心	是	也	满的	为了	非	-	幸福	,

快乐的心灵容不下不快乐。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 22]
[页 -]

[第22页]

[æz; əz][ðə; ði] [lait] [ruːm] [ɪz] [tuː] [lait] [fɔː(r); fə(r)] ['dɑːknəs] .
as the light room is too light for darkness .
作为 这 光 房间 是 也 光 为了 黑暗 .

因为明亮的房间太亮了，无法营造黑暗氛围。

[æz; əz]['mɪstə(r)] . [ə; eɪ] . [naɪt] [sez] , ['hæpinəs] [fɪlz] [ðə; ði] [hɑːt] [wɪð] [ɪts] [θriː] [kəm'pænjənz] ,
As Mr . A . Knight says , Happiness fills the heart with its three companions ,
作为 先生 . 一个 . 骑士 说道 , 幸福 填充 这 心 和 它是 三 同伴 ,
[helθ] , ['hɑːməni] , [ænd; ənd] ['helpflnəs] .
Health , Harmony , and Helpfulness .
健康 , 和谐 , 和 乐于助人 .

正如 A. Knight 先生所说，幸福让内心充满健康、和谐与乐于助人的三个伙伴。

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [wɜːks] [ɪn][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['vɪʃəs] ['sɜːk(ə)l] .
Happiness works in the opposite of the vicious circle .
幸福 作品 在 这 对面的 的 这 恶毒 圆圈 .

幸福的运作方式与恶性循环截然相反。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [fɔː(r); fə(r)]['greɪtə(r)] ['hæpinəs] .
It makes for greater happiness .
它 制作 为了 更大的 幸福 .

它能带来更大的幸福感。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][self] - [ɪn'kriːsɪŋ] .
It is self - increasing .
它 是 自己 - 增加 .

它具有自我增殖的能力。

[ə'mʌŋ] ['ʌðə(r)] ['riːz(ə)nz] , [ˌaɪ 'tiː]['pjuərifai][ænd; ənd] [in'vigəreit] [ðə; ði] [blʌd] ,
Among other reasons , it purifies and invigorates the blood ,
之中 其他 原因 , 它 净化 和 使人精神焕发 这 血 ,

除此之外，它还能净化和滋养血液。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪn][ɪt'self] [in'klain][ðə; ði][maɪnd] [tə'wɔːdz] ['fɜːðə(r)] [ænd; ənd]['greɪtə(r)] ['hæpinəs] .
and this in itself inclines the mind towards further and greater Happiness .
和 这 在 本身 斜坡 这 头脑 向 更远 和 更大的 幸福 .

而这本身就使人的心倾向于追求更深层次、更大的幸福。

[ˌaɪ 'tiː] [kriː'eɪts] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['hæpinəs] , [ðə; ði]['baɪəs] [tə'wɔːdz] ['hæpinəs] .
It creates the habit of Happiness , the bias towards Happiness .
它 创建 这 习惯 的 幸福 , 这 偏见 向 幸福 .

它培养快乐的习惯，使人倾向于快乐。

[ˌaɪ 'tiː] [stɔːz] [ðə; ði] ['meməri] [wɪð] ['hæpinəs] , [fɔː(r); fə(r)]['fjuːtʃə(r)][juːz] .
It stores the memory with Happiness , for future use .
它 商店 这 记忆 和 幸福 , 为了 未来 使用 .

它将幸福的记忆储存起来，以备将来使用。

[prə'spektɪvli] , ['hæpinəs] [mʌst; məst][biː; bi]['vælјuːd][æz; əz][ə; eɪ] [greɪt] ['æset] .
Prospectively , Happiness must be valued as a great asset .
前瞻性 , 幸福 必须 是 有价值的 作为 一个 伟大的 资产 .

从长远来看，幸福必须被视为一种巨大的财富。

['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [dʌz] [nɒt] ['mɪəli] [eɪd][ɪn] [rɪ'mu:vɪŋ] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [nɒn] - [helθ] ,
Happiness does not merely aid in removing mental and physical Non - Health ,
幸福 做 不是 仅仅 援助 在 移除 精神的 和 身体的 非 - 健康 ,

幸福不仅仅有助于消除身心健康问题，

[ɪn] [sʌtʃ] [fɔ:mz] [æz; əz] [dɪ'preʃn] [ænd; ənd][fɪə(r)] , " [nɜ:vz] " [ænd; ənd][ðeə(r)] ['trʌb(ə)lz] , [fə'ti:g] ,
in such forms as depression and fear , " nerves " and their troubles , fatigue ,
在 这样的 表格 作为 沮丧 和 害怕 , " 神经 " 和 他们的 麻烦 , 疲劳 ,
['sli:pləsnəs]
sleeplessness
失眠

以抑郁和恐惧、"神经紧张"及其相关问题、疲劳、失眠等形式出现

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 23]
[页 -]

[第23页]

[ɔ:(r)][bæd] [sli:p] , [bæd][ˌsɜ:kjə'leɪʃ(ə)n] , [kən'dʒestʃən] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn] .
or bad sleep , bad circulation , congestion , and so on .
或者 坏的 睡觉 , 坏的 循环 , 拥塞 , 和 所以 在 .

或者睡眠不足、血液循环不良、鼻塞等等。

[ˌaɪ 'ti:] ['æktʃuəli] [prədj'u:sɪz] ['pɒzətɪv] [helθ] , [wel] - ['bi:ɪŋ] , [ænd; ənd] ['fɪtnəs] , [æz; əz] [wel] [æz; əz]
It actually produces positive Health , Well - being , and Fitness , as well as
它 实际上 产 积极的 健康 , 出色地 - 存在 , 和 健康 , 作为 出色地 作为
[ɪn'kri:st] [self] - ['hi:lɪŋ] [ænd; ənd] " [prɪ'ventɪv] " ['peɪvə(r)] .
increased Self - Healing and " Preventive " Power .
增加 自己 - 康复 和 " 预防 " 力量 .

它实际上能带来积极的健康、幸福感和体能，并增强自我修复能力和"预防"能力。

['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[θɪŋk] [ɒv; əv][ðə; ði]['letə(r)][i:][ə'ləʊn] .
Think of the letter E alone .
思考 的 这 信 E 独自的 .

单独想想字母 E。

['hæpinəs] [tend][tu:; tə] [helθ] , [ɪn][ɪts] ['veərɪəs] ['æspekts] : —
Happiness tends to Health , in its various aspects : —
幸福 倾向于 到 健康 , 在 它是各种各样的 方面 : —

幸福与健康息息相关，体现在各个方面：——

[ɪn'dʒɔɪmənt][ɒv; əv][laɪf][ænd; ənd][ɒv; əv][ɔ:l] [ðæt] [laɪf] [brɪŋz] [ˌju: 'es] ;
Enjoyment of life and of all that life brings us ;
享受 的 生活 和 的 全部 那 生活 带来 我们 ;

享受生活以及生活带给我们的一切；

['enədʒi] — [fɔ:(r); fə(r)] [helθ] [gɪvz] [ə; eɪ]['tɒnɪk] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'ækʃn] ;
Energy — for Health gives a tonic without reaction ;
活力 — 为了 健康 给予 一个 补品 没有 反应 ;

Energy——对健康有益，能起到滋补作用且无副作用；

[ɪ'kɒnəmi] — [fɔː(r); fə(r)] , [wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] , [wiː; wi] [niːd] ['naɪðə(r)] [drʌgz] [nɔː(r)]
Economy — for , when we are happy , we need neither drugs nor
经济 — 为了 , 什么时候 我们 是 快乐的 , 我们 需要 两者都不 药物 也不
['stɪmjələnts] [nɔː(r)][nɑːr'kɑːtɪks][nɔː(r)]['hɒlədeɪz] ;
stimulants nor narcotics nor holidays ;
兴奋剂 也不 毒品 也不 假期 ;

经济——因为当我们快乐时，我们既不需要毒品，也不需要兴奋剂，也不需要麻醉品，更不需要假期；

['hæpinəs] [seɪvz] [vɑːst] [stɔːz] [ɒv; əv] ['preʃəs] ['paʊə(r)] , [bəuθ] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l] ;
Happiness saves vast stores of precious power , both physical and mental ;
幸福 保存 广阔的 商店 的 宝贵的 力量 , 两个都 身体的 和 精神的 ;

幸福能节省大量的宝贵能量，包括体力和脑力；

[ɪn'djʊərəns] — [wɒt] [lɒŋ] ['aʊəz] [wiː; wi][kæn; kən] [wɜːk] [wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] ;
Endurance — what long hours we can work when we are happy ;
耐力 — 什么 长的 小时 我们 能 工作 什么时候 我们 是 快乐的 ;

耐力——当我们感到快乐时，我们可以工作多长时间；

[iːz] ;
Ease ;
舒适 ;

舒适;

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

[ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ;
Efficiency ;
效率 ;

效率;

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [brɪŋz] [ðə; ði] [raɪt] [vaɪ'breɪʃ(ə)nz] [θruː'aʊt] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] ['bɒdi] ,
Happiness brings the right vibrations throughout the mind and body ,
幸福 带来 这 正确的 振动 自始至终 这 头脑 和 身体 ,

幸福能为身心带来积极的振动。

['pɑːtli] [θruː] [ðə; ði]['səʊlə(r)]['pleksəs][ænd; ənd][ðə; ði] [ˌsɪmpə'θetɪk] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] .
partly through the Solar Plexus and the Sympathetic Nervous System .
部分 通过 这 太阳的 神经丛 和 这 交感神经 紧张的 系统 .

部分是通过太阳神经丛和交感神经系统实现的。

['əʊnli] ['leɪtli] [hæv; həv][wiː; wi] [bɪ'gʌn] [tuː; tə]['riːəlaɪz][ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv][ðə; ði] [reɪt] [ænd; ənd]
Only lately have we begun to realise the importance of the rate and
仅有的 最近 有 我们 开始 到 意识到 这 重要性 的 这 速度 和
['kærəktə(r)][ɒv; əv][vaɪ'breɪʃ(ə)nz] .
character of vibrations .
特点 的 振动 .

直到最近我们才开始意识到振动的频率和特性的重要性。

[let] [ðə; ði] [seɪm] ['elɪmənts] [vaɪ'breɪt] ['dɪfrəntli] , [ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv][aɪs][ɔː(r)]['wɔːtə(r)][ɔː(r)]
Let the same elements vibrate differently , and we have ice or water or
让 这 相同的 元素 颤动 不同 , 和 我们 有 冰 或者 水 或者
[stiːm] .
steam .
蒸汽 .

让相同的元素以不同的方式振动，我们就得到了冰、水或蒸汽。

[wi:; wi] [nəʊ] [ðə; ði] [fʊl] [ænd; ənd] [ɪ'læstɪk] ['fɜ:mnəs] [ænd; ənd] [rɪ'zɪliəns] [ɒv; əv] [feɪθ] ,

We	know	the	full	and	elastic	firmness	and	resilience	of	faith	,
我们	知道	这	满的	和	松紧带	硬度	和	弹力	的	信仰	,

我们深知信仰的丰沛力量、弹性和韧性。

[ðə; ði] ['ʃrʌŋkən] [ænd; ənd] ['pærəlaɪzd] [tremblɪŋ] [ɒv; əv] [fɪə(r)] .

the	shrunken	and	paralysed	trembling	of	fear	.
这	缩小	和	瘫痪	发抖	的	害怕	.

恐惧带来的萎靡不振和麻木颤抖。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['lɑ:dʒli] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ɒv; əv] [vaɪ'breɪʃ(ə)nz] .

It	is	largely	a	difference	of	vibrations	.
它	是	很大程度上	一个	不同之处	的	振动	.

这主要是振动频率的差异。

['hæpinəs] [hæz; həz] [ðə; ði] [məʊst] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [vaɪ'breɪʃ(ə)nz] .

Happiness	has	the	most	desirable	vibrations	.
幸福	有	这	最多	理想	振动	.

幸福拥有最令人向往的能量振动。

['hæpinəs] [mi:nz] [ðæt] [wi:; wi] [ɪn'heɪl] [mɔ:(r)] [laɪf] - ['gɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ] ['ɒksɪdʒən] ,

Happiness	means	that	we	inhale	more	life	-	giving	and	cleansing	oxygen	,
幸福	方法	那	我们	吸入	更多的	生活	-	给予	和	清洁	氧	,

幸福意味着我们吸入更多赋予生命和净化空气的氧气。

[ænd; ənd] [eks'heɪl] [mɔ:(r)] [kɑ:'bɒnɪk] ['æsɪd] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [weɪst] ['mætə(r)] .

and	exhale	more	carbonic	acid	and	other	waste	matter	.
和	呼气	更多的	碳酸	酸	和	其他	浪费	事情	.

并呼出更多的碳酸和其他废物。

['hæpinəs] [mi:nz] [ðæt] [wi:; wi] [hæv; həv] ['betə(r)] [sli:p] , [ænd; ənd] [kæn; kən] [du:; də] [wɪð] [les] [sli:p] .

Happiness	means	that	we	have	better	sleep	,	and	can	do	with	less	sleep	.
幸福	方法	那	我们	有	更好的	睡觉	,	和	能	做	和	较少的	睡觉	.

幸福意味着我们睡眠质量更好，而且睡眠时间可以更少。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

['hæpinəs] [mi:nz] [ɪm'pru:vd] [ˌsɜ:kjə'leɪʃ(ə)n] .

Happiness	means	improved	circulation	.
幸福	方法	改进	循环	.

幸福感意味着血液循环改善。

[ˌaɪ 'ti:] [ki:ps] [ðə; ði] ['bɒdi] [wɔ:m] [ɪn] ['wɪntə(r)] [ænd; ənd] [ku:l] [ɪn] ['sʌmə(r)] .

It	keeps	the	body	warm	in	winter	and	cool	in	summer	.
它	保持	这	身体	温暖的	在	冬天	和	凉爽的	在	夏天	.

它冬暖夏凉。

[ˌaɪ 'ti:] [rɪ'li:vz] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [hɑ:t] .

It	relieves	the	physical	heart	.
它	缓解	这	身体的	心	.

它能缓解心脏的生理负担。

['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [gɪvz] ['betə(r)] [lʊks] .

Happiness	gives	better	looks	.
幸福	给予	更好的	看起来	.

快乐让人容光焕发。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ðə; ði] [aɪz] [braɪtə] , [ðə; ði][kəm'plekʃ(ə)n]['klɪərə(r)] , [ðə; ði][step][mɔː(r)] ['vɪgərəs] , [ðə; ði]
It **makes** **the** **eyes** **brighter** **,** **the** **complexion** **clearer** **,** **the** **step** **more** **vigorous** **,** **the**
它 制作 这 眼睛 更亮 , 这 肤色 更清晰 , 这 步 更多的 蓬勃 , 这
['kærɪdʒ] [mɔː(r)] ['ʌpraɪt] .
carriage **more** **upright** **.**
运输 更多的 直立 .

它使眼睛更明亮，肤色更白皙，步伐更轻快，姿态更挺拔。

[ænd; ənd] , ['dʒen(ə)rəli] , ['hæpinəs] [meɪks] ['piːp(ə)l][mɔː(r)] [ə'træktɪv] .
And **,** **generally** **,** **Happiness** **makes** **people** **more** **attractive** **.**
和 , 一般来说 , 幸福 制作 人们 更多的 吸引人的 .

而且，一般来说，快乐会使人更有魅力。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ] [mɑːkt] ['səʊʃ(ə)l]['vælјuː] .
It **has** **a** **marked** **social** **value** **.**
它 有 一个 标记 社会的 价值 .

它具有显著的社会价值。

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore **,** **keep** **happy** **.**
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[faɪ'nænʃəli; fə'nænʃəli] , ['hæpinəs] [peɪz] .
Financially **,** **Happiness** **pays** **.**
财务方面 , 幸福 支付 .

从经济角度来看，快乐会带来回报。

[ðə; ði] ['hæpi] ['seɪlzmən] [ɔː(r)] ['seɪlzwʊmən] [ɪz][mɔː(r)] [pə'sweɪsɪv] .
The **happy** **salesman** **or** **saleswoman** **is** **more** **persuasive** **.**
这 快乐的 推销员 或者 售货员 是 更多的 有说服力的 .

心情愉悦的销售员更有说服力。

[ðə; ði] ['hæpi] ['pɜːs(ə)n][gets][ænd; ənd] [kiːps] [mɔː(r)] [frendz] , [huː] [wɪl] [laɪk][tuː; tə][help][hɪm] ,
The **happy** **person** **gets** **and** **keeps** **more** **friends** **,** **who** **will** **like** **to** **help** **him** **,**
这 快乐的 人 获得 和 保持 更多的 朋友们 , WHO 将要 喜欢 到 帮助 他 ,

快乐的人更容易结交朋友，也能留住更多乐于助人的朋友。

[ɪf] ['əʊnli][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hɪz; ɪz] ['hæpinəs] [helps][ðem; ðəm] .
if **only** **because** **his** **Happiness** **helps** **them** **.**
如果 仅有的 因为 他的 幸福 帮助 他们 .

哪怕仅仅是因为他的快乐能帮助他们。

[dʒeɪmz] [kəʊts] [sez] :
James **Coates** **says** **:**
詹姆斯 科茨 说道 :

詹姆斯·科茨说：

“ [smaɪl] [æt; ət][jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [smaɪl] [bæk] .
“ **Smile** **at** **your** **business** **,** **and** **it** **will** **smile** **back** **.**
“ 微笑 在 你的 商业 , 和 它 将要 微笑 后退 .

“对你的事业微笑，它也会对你微笑。”

['fɒləʊ] [ðə; ði] [laɪt] [ɒv; əv] [ðæt] [smaɪl] .
Follow **the** **light** **of** **that** **smile** **.**
跟随 这 光 的 那 微笑 .

追随那笑容的光芒。

” [[ˌpiː 'dʒiː] -]
” **[** **Pg** **26** **]**
” [页 -]

“[第 26 页]

['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ˌɪntə'lektʃuəli] , ['hæpinəs] [helps] [ju: 'es] [tu:; tə] [si:] [wɪð] ['ʃʊrər] ['klɪənəs] [ænd; ənd] ['fɔ:saɪt] .
Intellectually , Happiness helps us to see with surer clearness and foresight .
智力方面 , 幸福 帮助 我们 到 看 和 确定 清晰度 和 远见 .

从理智上讲，幸福有助于我们更清晰、更有远见地看待事物。

['hæpinəs] [helps] [ju: 'es] [tu:; tə] [sɒlv] ['aʊə(r)] ['prɔ:bləmz] ['raɪtli] .
Happiness helps us to solve our problems rightly .
幸福 帮助 我们 到 解决 我们的 问题 没错 .

快乐有助于我们正确解决问题。

['hæpinəs] [gɪvz] [ju: 'es] [mɔ:(r)] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ænd; ənd] [mɔ:(r)] [ˌɪntju'ɪʃ(ə)n] .
Happiness gives us more understanding and more intuition .
幸福 给予 我们 更多的 理解 和 更多的 直觉 .

幸福能让我们拥有更丰富的理解力和更强的直觉。

['hæpinəs] [meɪks] [ju: 'es] [mɔ:(r)] [rɪ'septɪv] [tu:; tə] [ðə; ði] [best] [aɪ'diəz] .
Happiness makes us more receptive to the best ideas .
幸福 制作 我们 更多的 接受 到 这 最好的 想法 .

快乐使我们更容易接受最好的想法。

['hæpinəs] [pʊts] [ju: 'es] [ɪn] ['betə(r)] [pə'spektɪv] .
Happiness puts us in better perspective .
幸福 放置 我们 在 更好的 看法 .

快乐让我们以更客观的视角看待问题。

['hæpinəs] , [wʌns] [ə'gen] , [ɪn'kri:sɪz; 'ɪŋkri:sɪz] ['aʊə(r)] ['ment(ə)l] ['enədʒi] , [ɪn'djʊərəns] , [i:z] , [ænd; ənd]
Happiness , once again , increases our mental energy , endurance , ease , and
幸福 , 一次 再次 , 增加 我们的 精神的 活力 , 耐力 , 舒适 , 和
[ɪ'fektɪvnəs] .
effectiveness .
效力 .

快乐再次增强了我们的精神能量、耐力、轻松感和效率。

[ði:z] [kwoʊ'teɪʃənz] [frɒm; frəm] [si:] . [di:] . ['lɑ:.sən] [ɑ:(r); ə(r)] ['eksələnt] .
These quotations from C . D . Larson are excellent .
这些 引文 从 C . D . 拉尔森 是 出色的 .

CD Larson的这些引言非常精彩。

[hi:; hi] [sez] : —
He says : —
他 说道 : —

他说：——

“ [dʒʌst] [bi:; bi] [glæd] , [ænd; ənd] [ju:; jʊ] ['ɔ:lweɪz] [wɪl] [bi:; bi] [glæd] .
“ Just be glad , and you always will be glad .
“ 只是 是 高兴的 , 和 你 总是 将要 是 高兴的 .

只要你感到快乐，你就会一直快乐。

[ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] ['betə(r)] ['ri:z(ə)nz] [tu:; tə] [bi:; bi] [glæd] .
You will have better reasons to be glad .
你 将要 有 更好的 原因 到 是 高兴的 .

你会有更好的理由感到高兴。

[ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [mɔ:(r)] [ænd; ənd] [mɔ:(r)] [θɪŋz] [tu:; tə] [meɪk] [ju:; jʊ] [glæd] .
You will have more and more things to make you glad .
你 将要 有 更多的 和 更多的 事物 到 制作 你 高兴的 .

你会拥有越来越多让你感到快乐的事物。

“ [wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['temptɪd] [tuː; tə] [fiːl] [dɪs'kʌrɪdʒd] [ɔː(r)] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] , [biː; bi][glæd] [ɪn'sted] .

“	When	you	are	tempted	to	feel	discouraged	or	disappointed	,	be	glad	instead	.
“	什么时候	你	是	受诱惑	到	感觉	灰心	或者	失望的	,	是	高兴的	反而	.

“当你感到沮丧或失望时，要感到高兴。”

[dʒʌst][biː; bi][glæd] , [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [feɪt] [wɪl] [tʃeɪndʒ] .

Just	be	glad	,	and	your	fate	will	change	.
只是	是	高兴的	,	和	你的	命运	将要	改变	.

只要心存感激，你的命运就会改变。

[nəʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi][glæd] , [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ]

Know	that	you	can	be	glad	,	say	that	you
知道	那	你	能	是	高兴的	,	说	那	你

要知道你可以感到高兴，要知道你

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	27	]
[	页	-	]

[第27页]

[wɪl] , [ænd; ənd][stænd] [ʌn'kɒmprəmaɪzɪŋli] [ə'pɒn][jɔː(r); jə(r)] [rɪ'zɒlv] .

will	,	and	stand	uncompromisingly	upon	your	resolve	.
将要	,	和	站立	毫不妥协	之上	你的	解决	.

意志坚定，毫不妥协地坚持你的决心。

[wen] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)][nɒt][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]['laɪkɪŋ] , [biː; bi][glæd] [ˌnevəðə'les] ,

When	things	are	not	to	your	liking	,	be	glad	nevertheless	,
什么时候	事物	是	不是	到	你的	喜欢	,	是	高兴的	尽管如此	,

即使事情不如你所愿，也要感到高兴。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][glæd] [hɑːt] [kæn; kən] [kɔːz] [ɔːl] [θɪŋz] [tuː; tə][biː; bi][æz; əz][wiː; wi] [wɪʃ] [ðem; ðəm]

for	the	glad	heart	can	cause	all	things	to	be	as	we	wish	them
为了	这	高兴的	心	能	原因	全部	事物	到	是	作为	我们	希望	他们

[tuː; tə][biː; bi] .

to	be	.
到	是	.

因为喜乐的心能使万事如我们所愿。

[wen] [θɪŋz] [duː; də][nɒt] [gɪv] [juː; jʊ] ['pleʒə(r)] ,

When	things	do	not	give	you	pleasure	,
什么时候	事物	做	不是	给	你	乐趣	,

当事物不能给你带来快乐时，

[prə'siːd] [ɪn'sted] [tuː; tə] [kri'eɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [hɑːt] [ænd; ənd][səʊl] .

proceed	instead	to	create	pleasure	in	your	own	heart	and	soul	.
继续	反而	到	创造	乐趣	在	你的	自己的	心	和	灵魂	.

不如去创造属于你自己的内心和灵魂的快乐。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [lɔː] [ðæt] [ɔːl] [gʊd] [θɪŋz] [wɪl] ['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)] [kʌm] [ænd; ənd][biː; bi] [weə(r)]

“	It	is	the	law	that	all	good	things	will	sooner	or	later	come	and	be	where
“	它	是	这	法律	那	全部	好的	事物	将要	很快	或者	之后	来	和	是	在哪里

[ðə; ði] ['greɪtɪst] ['hæpinəs] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] .

the	greatest	happiness	is	to	be	found	.
这	最	幸福	是	到	是	成立	.

“所有美好的事物迟早都会来到最幸福的地方，这是不争的事实。”

['ðeəfɔː(r)] , [biː; bi] ['hæpinəs] [ɪn] [jɔː'self] , [rɪ'gɑːdləs] [ɒv; əv] [taɪmz] , ['siːz(ə)nz] , [ɔː(r)] ['sɜːkəmstənsɪz]

Therefore	,	be	happiness	in	yourself	,	regardless	of	times	,	seasons	,	or	circumstances
所以	,	是	幸福	在	你自己	,	不管	的	时代	,	季节	,	或者	情况

.

:

.

因此，无论时代、季节或境遇如何，都要让自己感到快乐。

“ [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði][mæn] [huː] [blendz] [rɪˈdʒɔɪsɪŋ] [wɪð] [hɪz; ɪz] [wɜːk] [huː] [dʌz] [ðə; ði][best] [wɜːk] .

“	**It**	**is**	**the**	**man**	**who**	**blends**	**rejoicing**	**with**	**his**	**work**	**who**	**does**	**the**	**best**	**work**	**.**
”	它	是	这	男人	WHO	混合物	欢欣鼓舞	和	他的	工作	WHO	做	这	最好的	工作	.

将快乐融入工作的人才能做出最好的工作。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['prɒfɪtəb(ə)l][ɪn] ['evri] [weɪ] [tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə][biː; bi][glæd] .

It	**is**	**profitable**	**in**	**every**	**way**	**to**	**learn**	**to**	**be**	**glad**	**.**
它	是	有利可图	在	每一个	方式	到	学习	到	是	高兴的	.

学会快乐在各方面都有益处。

“ [ðə; ði] ['hæpɪə] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)]['əʊvə(r)] [wɒt] [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə][juː; jʊ] ,

“	**The**	**happier**	**you**	**are**	**over**	**what**	**has**	**come**	**to**	**you**	**,**
”	这	更快乐	你	是	超过	什么	有	来	到	你	,

你越能为你所拥有的一切感到快乐，

[ðə; ði][mɔː(r)][ænd; ənd][ðə; ði][mɔː(r)] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə][juː; jʊ][ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃə(r)] .

the	**more**	**and**	**the**	**more**	**will**	**come**	**to**	**you**	**in**	**the**	**future**	**.**
这	更多的	和	这	更多的	将要	来	到	你	在	这	未来	.

未来你会得到越来越多的好处。

[ðə; ði][glæd] [hɑːt] [ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃɪəf(ə)l] [səʊl] ['ɔːlweɪz] [meɪk] [θɪŋz] ['betə(r)] .

The	**glad**	**heart**	**and**	**the**	**cheerful**	**soul**	**always**	**make**	**things**	**better**	**.**
这	高兴的	心	和	这	快乐	灵魂	总是	制作	事物	更好的	.

快乐的心情和开朗的灵魂总能让事情变得更好。

“ [gɪv] ['glædnəs] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)][maɪnd] , [ænd; ənd][juː; jʊ]

“	**Give**	**gladness**	**to**	**your**	**mind**	**,**	**and**	**you**
”	给	欢乐	到	你的	头脑	,	和	你

“让你的心灵充满喜乐，你

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	**Pg**	**28**	**]**
[	页	-	]

[第28页]

[gɪv] ['klɪənəs] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)][maɪnd] ; [ænd; ənd][ə; eɪ][klɪə(r)][maɪnd][kæn; kən] [siː] [haʊ] [tuː; tə] [ɪ'vɒlv]

give	**clearness**	**to**	**your**	**mind**	**;**	**and**	**a**	**clear**	**mind**	**can**	**see**	**how**	**to**	**evolve**
给	清晰度	到	你的	头脑	;	和	一个	清除	头脑	能	看	如何	到	发展

['betə(r)][plænz] .

better	**plans**	**.**
更好的	计划	.

让你的头脑清醒；头脑清醒的人才能制定更好的计划。

” [ɪn][ðə; ði]['mɒrəl][ænd; ənd]['eθɪk(ə)l][ænd; ənd]['spɪrɪtʃuəl] , [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ænd; ənd]

”	**In**	**the**	**moral**	**and**	**ethical**	**and**	**spiritual**	**,**	**as**	**in**	**the**	**intellectual**	**and**
”	在	这	道德	和	伦理道德	和	精神	,	作为	在	这	知识分子	和

[faɪ'nænʃ(ə)l][ænd; ənd]['səʊʃ(ə)l] [sfɪrz] ,

financial	**and**	**social**	**spheres**	**,**
金融的	和	社会的	球体	,

“在道德、伦理和精神领域，正如在智力、经济和社会领域一样，

['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ] ['preʃəs] [ænd; ənd] ['ɪntɪgrəl] ['fæktə(r)][ɪn] [sək'ses] [ænd; ənd]['prəʊgres] .

Happiness	**is**	**a**	**precious**	**and**	**integral**	**factor**	**in**	**success**	**and**	**progress**	**.**
幸福	是	一个	宝贵的	和	不可缺少的	因素	在	成功	和	进步	.

幸福是成功和进步中宝贵且不可或缺的因素。

[wiː; wi] [maɪt] ['ɔːlməʊst] [seɪ] [ðæt] ['hæpinəs] [ɪnk'luːdz] [ðə; ði] [mʌtʃ] - [preɪzd] ['vɜːtjuːz][ɒv; əv] ['kʌrɪdʒ]

We	**might**	**almost**	**say**	**that**	**Happiness**	**includes**	**the**	**much**	**-**	**praised**	**virtues**	**of**	**Courage**
我们	可能	几乎	说	那	幸福	包括	这	很多	-	赞扬	美德	的	勇气

, [pə'sɪstəns] ,

,	**Persistence**	**,**
,	持久性	,

我们几乎可以说，幸福包含了备受赞誉的勇气、毅力、

[ænd; ənd] [pɔɪz] , [ænd; ənd] [gəʊz] [fɑː(r)] [təˈwɔːdz] [self] - [kənˈtrəʊl] [ænd; ənd] [self] - [ˈmɑːstəri] .

and	Poise	,	and	goes	far	towards	Self	-	Control	and	Self	-	Mastery	.
和	沉着	,	和	去	远的	向	自己	-	控制	和	自己	-	精通	.

沉着冷静，并能极大地提升自控力和自我掌控力。

[ˈðeəfɔː(r)] , [kiːp] [ˈhæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [kaɪnd] [tuː; tə] [ˈʌðə(r)z] [tuː; tə] [kiːp] [ˈhæpi] .

It	is	kind	to	others	to	keep	happy	.
它	是	种类	到	其他的	到	保持	快乐的	.

保持快乐是对他人的一种善意。

[ˈhæpinəs] [tend] [tuː; tə] [fəˈgɪvnəs] ([nɒt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈjuːʒuəl] [pəˈfʌŋktəri] [ænd; ənd] “ [aɪ] - [fəˈgɪv] - [bʌt; bət] - [aɪ] - [kænt] - [fəˈget] ” [taɪp]) , [ˌgʊdˈwɪl] ,

Happiness	tends	to	Forgiveness	(	not	of	the	usual	perfunctory	and	“	I	-	forgive	-	but	-	I	-	can't	-	forget	”	type	)	,	Goodwill	,
幸福	倾向于	到	饶恕	(	不是	的	这	通常	敷衍了事	和	“	我	-	原谅	-	但	-	我	-	不能	-	忘记	”	类型	)	,	善意	,

幸福往往带来宽恕（并非通常那种敷衍了事、敷衍了事的“我原谅但无法忘记”式的宽恕）、善意。

[ænd; ənd] [ˈplez(ə)nt] [wɔːmθ] [æz; əz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈsʌnʃaɪn] .

and	pleasant	Warmth	as	of	the	sunshine	.
和	令人愉快的	温暖	作为	的	这	阳光	.

温暖宜人，如同阳光一般。

[ˈðeəfɔː(r)] , [kiːp] [ˈhæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[ˈhæpinəs] [tend] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] [sɔːt] [ɒv; əv] [ˈjuːθflnəs] — [ðə; ði] [ˈjuːθflnəs] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi] [hæv; həv] [ɔːl] [ðə; ði] [ˈmerɪts] [ɒv; əv] “ [ˈlɪt(ə)l] [ˈtʃɪldrən] ,

Happiness	tends	to	the	right	sort	of	Youthfulness	—	the	Youthfulness	in	which	we	have	all	the	merits	of	“	little	children	,
幸福	倾向于	到	这	正确的	种类	的	青春	—	这	青春	在	哪个	我们	有	全部	这	优点	的	“	小的	孩子们	,

幸福往往指向一种恰当的青春——一种拥有“小孩子”所有优点的青春。

” [təˈgeðə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [ˈwɪzdəm] [ɒv; əv] [ˈeldəz] .

”	together	with	the	wisdom	of	elders	.
”	一起	和	这	智慧	的	长者	.

结合长者的智慧。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	29	]
[	页	-	]

[第29页]

[ˈðeəfɔː(r)] , [kiːp] [ˈhæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[ˈhæpinəs] [meɪks] [ˈaʊə(r)] [laɪf] [lɒŋgə(r)] — [nɒt] [laɪk] [ðə; ði] [laɪf] [ɒv; əv] [æn; ən] [eɪdʒd] [ˈpɜːs(ə)n] [huː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] [ˈbɜːd(ə)n] [əˈpɒn] [ðə; ði] [ɜːθ] ,

Happiness	makes	our	life	longer	—	not	like	the	life	of	an	aged	person	who	may	be	a	burden	upon	the	earth	,
幸福	制作	我们的	生活	更长	—	不是	喜欢	这	生活	的	一个	老年人	人	WHO	可能	是	一个	负担	之上	这	地球	,

幸福能延长我们的寿命——不像老年人那样，他们的生命可能会成为地球的负担。

['lɪvɪŋ] [ɪn] [neɪm] ['əʊnli] , [ænd; ənd]['ɔ:lməʊst][æz; əz][ə; eɪ]['væmpaɪə(r)][laɪvz; lɪvz] , [bʌt; bət][ə; eɪ][laɪf][ɒv; əv]
living in name only , and almost as a vampire lives , but a life of
活的 在 姓名 仅有的 , 和 几乎 作为 一个 吸血鬼 生活 , 但 一个 生活 的
[ɪn'kri:sɪŋli] - ['ju:sf(ə)l][leŋkθ; leŋθ] .
increasingly - useful length .
日益 - 有用 长度 .

名义上活着，几乎像吸血鬼一样生活，但寿命却越来越长，越来越有意义。

['ðeəfɔ:(r)] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[fɔ:(r); fə(r)] ['hæpinəs] [ɪz][nɒn] - ['selfɪʃ] .
For Happiness is non - selfish .
为了 幸福 是 非 - 自私 .

因为幸福是不自私的。

[bʌt; bət][nɒn] - ['selfɪʃnəs] , ['ɑ:ftə(r)][ɔ:l] , [ɪz][ə; eɪ] ['negətɪv] .
But non - selfishness , after all , is a negative .
但 非 - 自私 , 后 全部 , 是 一个 消极的 .

但说到底，无私是一种负面的东西。

['hæpinəs] [dʌz] [ɪn'di:d] [ɪn'klu:d] ['negətɪv] ['merɪts] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:lsəʊ] ['pɒzətɪv] [ænd; ənd]
Happiness does indeed include negative merits , but it is also positive and
幸福 做 的确 包括 消极的 优点 , 但 它 是 还 积极的 和
['reɪdieɪtɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'fekʃəs] .
radiating and infectious .
散热 和 传染性 .

幸福固然包含负面因素，但它也具有积极、耀眼和感染力。

[wen] [wi:; wi][ɑ:sk] [wɒt] [wi:; wi][kæn; kən][du:; də][fɔ:(r); fə(r)]['ʌðə(r)z] , [wʌn]['ɑ:nsə(r)][ɪz] , [wi:; wi][kæn; kən]
When we ask what we can do for others , one answer is , we can
什么时候 我们 问 什么 我们 能 做 为了 其他的 , 一 回答 是 , 我们 能
[ki:p] ['hæpi] .
keep happy .
保持 快乐的 .

当我们问自己能为别人做些什么时，一个答案是，我们可以保持快乐。

[hɪə(r)] , [ə'gen] , ['lɑ:rsənz] [wɜ:dz] [ɑ:(r); ə(r)][tu:; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] : —
Here , again , Larson's words are to the point : —
这里 , 再次 , 拉尔森的 字 是 到 这 观点 : —

拉尔森的话再次一针见血：——

“ [hi:; hi] [hu:] [ɪz]['ɔ:lweɪz][glæd][ɪz]['ɔ:lweɪz] ['ædɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði]['welfeə(r)][ɒv; əv] ['evri] ['membə(r)][ɒv; əv]
“ He who is always glad is always adding to the welfare of every member of
“ 他 WHO 是 总是 高兴的 是 总是 添加 到 这 福利 的 每一个 成员 的
[ðə; ði] [reɪs] .
the race .
这 种族 .

“总是感到快乐的人，总是会为人类的每一个成员带来福祉。”

[ðə; ði] [greɪt] [səʊl][ɪz]['ɔ:lweɪz][ɪn] [sɜ:tʃ] [ɒv; əv] [weɪz] [ænd; ənd] [mi:nz] [fɔ:(r); fə(r)] ['ædɪŋ] [tu:; tə]
The great soul is always in search of ways and means for adding to
这 伟大的 灵魂 是 总是 在 搜索 的 方式 和 方法 为了 添加 到

伟大的灵魂总是在寻找各种方法来增加.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 30]
[页 -]

[ðə; ði]['welfeə(r)][ɒv; əv]['ʌðə(r)z] .

the	**welfare**	**of**	**others**	**.**
这	福利	的	其他的	.

他人的福祉。

[bʌt; bət][nəʊ] [wei] [ɪz]['betə(r)] , ['greɪtə(r)] , [ɔː(r)][mɔː(r)][fɑː(r)] ['riːtʃɪŋ] [ðæn; ðən] [ðɪs] .

But	**no**	**way**	**is**	**better**	**,**	**greater**	**,**	**or**	**more**	**far**	**reaching**	**than**	**this**	**.**
但	不	方式	是	更好的	,	更大的	,	或者	更多的	远的	到达	比	这	.

但没有比这更好、更伟大、影响更深远的方法了。

[tuː; tə][biː; bi][glæd][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv]['greɪtə(r)] ['sɜːvɪs] [tuː; tə][mæn'kaɪnd][ðæn; ðən]

To	**be**	**glad**	**at**	**all**	**times**	**is**	**to**	**be**	**of**	**greater**	**service**	**to**	**mankind**	**than**
到	是	高兴的	在	全部	时代	是	到	是	的	更大的	服务	到	人类	比

['eni]['ʌðə(r)] [θɪŋ] [wiː; wi][kæn; kən][duː; də] .

any	**other**	**thing**	**we**	**can**	**do**	**.**
任何	其他	事物	我们	能	做	.

时刻保持快乐，比我们所能做的任何其他事情都更能造福人类。

[kən'sɪdə(r)] [haʊ] [ɔːl] [θɪŋz] [tʃeɪndʒ] [wen] [ðə; ði][glæd][səʊl] [ə'raivz] ,

Consider	**how**	**all**	**things**	**change**	**when**	**the**	**glad**	**soul**	**arrives**	**,**
考虑	如何	全部	事物	改变	什么时候	这	高兴的	灵魂	到达	,

想想当快乐的灵魂到来时，万物都会发生怎样的变化，

[ænd; ənd] [haʊ] [ɔːl] [wɜːk] [bɪ'kʌmz] ['laɪtə(r)] [wen] [ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv][dʒɔɪ][ɪz] [ə'brɔːd] .

and	**how**	**all**	**work**	**becomes**	**lighter**	**when**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**is**	**abroad**	**.**
和	如何	全部	工作	变成	打火机	什么时候	这	精神	的	喜悦	是	国外	.

当快乐精神洋溢时，所有的工作都会变得轻松许多。

[ænd; ənd] ['evri] [mæn][hæz; həz][ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə] [dɪ'spens] [ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv][dʒɔɪ][weər'evə(r)][hiː; hi]

And	**every**	**man**	**has**	**the**	**power**	**to**	**dispense**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**wherever**	**he**
和	每一个	男人	有	这	力量	到	分配	这	精神	的	喜悦	无论	他

[meɪ] [wɜːk] [ɔː(r)][lɪv; laɪv] .

may	**work**	**or**	**live**	**.**
可能	工作	或者	居住	.

每个人都有能力在工作或生活的任何地方传播快乐的精神。

“ [wɜːk] [ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv][dʒɔɪ] ,

“	**Work**	**in**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**,**
“	工作	在	这	精神	的	喜悦	,

“怀着喜乐的心工作，

[ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] ['prɒdʌkt] [ɒv; əv][dʒɔɪ] — [ə; eɪ][reə(r)] ['prɒdʌkt] — [ðə; ði][best]

and	**your**	**work**	**will**	**be**	**the**	**product**	**of**	**joy**	**—**	**a**	**rare**	**product**	**—**	**the**	**best**
和	你的	工作	将要	是	这	产品	的	喜悦	—	一个	稀有的	产品	—	这	最好的

[ɒv; əv][ɪts][kaɪnd] .

of	**its**	**kind**	**.**
的	它是	种类	.

你的作品将是快乐的结晶——一件难得的佳作——同类作品中的佼佼者。

” ['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .

”	**Therefore**	**,**	**keep**	**happy**	**.**
”	所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[tuː; tə][help][ɔːl] [ðəʊz] [wɪð] [huːm] [juː; jʊ][lɪv; laɪv] , [ænd; ənd] ['meni] [bɪ'jɒnd] [ðɪs] ['nærəʊ] ['sɜːk(ə)l] ,

To	**help**	**all**	**those**	**with**	**whom**	**you**	**live**	**,**	**and**	**many**	**beyond**	**this**	**narrow**	**circle**	**,**
到	帮助	全部	那些	和	谁	你	居住	,	和	许多	超过	这	狭窄的	圆圈	,

[kiːp] ['hæpi] .

keep	**happy**	**.**
保持	快乐的	.

为了帮助你身边的人，以及这个小圈子以外的许多人，保持快乐。

[tuː; tə] [help] [jɔː(r); jə(r)] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [pɒ'sterəti] ,

To	help	your	children	and	posterity	,
到	帮助	你的	孩子们	和	后人	,

为了帮助你的孩子和后代，

['weðə(r)] [juː; jʊ] [ɔːl'redi] [ɑː(r); ə(r)] [ɔː(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['gəʊɪŋ] [tuː; tə] [biː; bi] [ə; eɪ] ['fɑːðə(r)] [ɔː(r)] ['mʌðə(r)] , [kiːp]

whether	you	already	are	or	are	going	to	be	a	father	or	mother	,	keep
无论	你	已经	是	或者	是	去	到	是	一个	父亲	或者	母亲	,	保持

['hæpi] .

happy	.
快乐的	.

无论你已经是还是即将成为父亲或母亲，都要保持快乐。

[ðə; ðiː] [rɪ'leɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['peərənt] ([ɔː(r)] [ɒv; əv] ['eni] [wʌn]

The	relation	of	a	parent	(	or	of	any	one
这	关系	的	一个	父母	(	或者	的	任何	一

父母（或任何一方）的关系

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	31	]
[	页	-	]

[第31页]

[huː] [hæz; həz] [tʃɑːdʒ] [ɒv; əv] ['tʃɪldrən]) [tuː; tə] ['tʃɪldrən] , ['ɪləstreɪts] [wel] [haʊ] ['aʊə(r)] [steɪts] [ɒv; əv]

who	has	charge	of	children	)	to	children	,	illustrates	well	how	our	states	of
WHO	有	收费	的	孩子们	)	到	孩子们	,	图示	出色地	如何	我们的	各州	的

[maɪnd] [ri'ækt] [ə'pɒn] [ɑː'selvz] .

mind	react	upon	ourselves	.
头脑	反应	之上	我们自己	.

负责照顾孩子的人）对孩子来说，很好地说明了我们的心理状态如何对我们自身产生影响。

[biː; bi] ['hæpi] [wɪð] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd] [juː; jʊ] [meɪk] [ðem; ðəm] ['hæpɪə] , [h'ɛlθɪe] , ['plezəntə]

Be	happy	with	children	,	and	you	make	them	happier	,	healthier	,	pleasanter
是	快乐的	和	孩子们	,	和	你	制作	他们	更快乐	,	更健康	,	更令人愉悦

[tuː; tə] [biː; bi] [wɪð] , ['iːzɪə] [tuː; tə] [treɪn] .

to	be	with	,	easier	to	train	.
到	是	和	,	更轻松	到	火车	.

和孩子相处愉快，你会让他们更快乐、更健康、更讨人喜欢、更容易训练。

[wen] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [ðɪs] ['feɪvərəb(ə)l] [kən'dɪʃn] , [juː; jʊ] [jɔː'self] , [ɪn] [tɜːn] , [hæv; həv] [mɔː(r)]

When	they	are	in	this	favourable	condition	,	you	yourself	,	in	turn	,	have	more
什么时候	他们	是	在	这	有利	状况	,	你	你自己	,	在	转动	,	有	更多的

['hæpinəs] [ænd; ənd] [helθ] ,

Happiness	and	health	,
幸福	和	健康	,

当他们处于这种有利状态时，反过来，你也会拥有更多的幸福和健康。

['pɑːtli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [ɪz] [mɔː(r)] [dɪ'laɪtf(ə)l] [ænd; ənd] [mɔː(r)] [sək'sesf(ə)l] .

partly	because	your	work	is	more	delightful	and	more	successful	.
部分	因为	你的	工作	是	更多的	愉快	和	更多的	成功的	.

部分原因是你的工作更令人愉快，也更成功。

[ænd; ənd] [səʊ] [jɔː(r); jə(r)] ['hæpinəs] [ɪz] [self] - [ɪn'kriːsɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [self] - ['reɪdieɪtɪŋ] .

And	so	your	Happiness	is	self	-	increasing	as	well	as	self	-	radiating	.
和	所以	你的	幸福	是	自己	-	增加	作为	出色地	作为	自己	-	散热	.

因此，你的幸福感会自我提升，也会自我散发。

[siː] . [diː] . ['lɑːˌsən] , [frɒm; frəm] [huːz] [bʊk] [ai][hæv; həv] [ɔːl'redi] [kwəʊtid] , [sez] , [ɪn][ə'nʌðə(r)] [bʊk] :

C	.	D	.	Larson	,	from	whose	book	I	have	already	quoted	,	says	,	in	another	book	:
C	.	D	.	拉尔森	,	从	谁	书	我	有	已经	引	,	说道	,	在	其他	书	:

一
二
二

我之前引用过的CD Larson在他的另一本书中写道：——

“ [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] , [dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə]

“	Make	it	a	point	to	be	happy	,	just	as	you	make	it	a	point	to
“	制作	它	一个	观点	到	是	快乐的	,	只是	作为	你	制作	它	一个	观点	到

[biː; bi] [kliːn] ,

be	clean	,
是	干净的	,

“要像保持清洁一样，努力让自己快乐起来。”

[tuː; tə][biː; bi] [prɪ'zentəbl] , [tuː; tə][biː; bi] ['prɒpəli] [drest] , [tuː; tə] [wɜːk] [wel] , [tuː; tə][biː; bi] [ɪ'fɪʃ(ə)nt]

to	be	presentable	,	to	be	properly	dressed	,	to	work	well	,	to	be	efficient
到	是	像样	,	到	是	适当地	穿着	,	到	工作	出色地	,	到	是	高效的

.

:

.

仪容整洁，衣着得体，工作认真负责，效率高。

[meɪk] [ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['hæpinəs] [ænd; ənd]['greɪtə(r)] ['hæpinəs] [ə; eɪ]

Make	the	attainment	of	continuous	happiness	and	greater	happiness	a
制作	这	素养	的	连续的	幸福	和	更大的	幸福	一个

['pɜːmənənt] [pɑːt] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [strɒgɪst] [æm'bɪʃ(ə)n] .

permanent	part	of	your	strongest	ambition	.
永恒的	部分	的	你的	最强	志向	.

将获得持续的幸福和更大的幸福作为你最强烈的愿望，并使其成为你永恒的追求。

” ['riːəl] ['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ]['paʊə(r)] [wɪ'ðɪn] [wʌn'self] ,

”	Real	Happiness	is	a	power	within	oneself	,
”	真实的	幸福	是	一个	力量	之内	自己	,

真正的幸福源于自身的力量。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[nɒt] [dɪ'pendənt] [ɒn] ['sɜːkəmstənsɪz] ; [æt; ət] [liːst] [nɒt] [dɪ'pendənt] [wen] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]

not	dependent	on	circumstances	;	at	least	not	dependent	when	it	has	become	a
不是	依赖	在	情况	;	在	至少	不是	依赖	什么时候	它	有	变得	一个

['hæbɪt] .

habit	.
习惯	.

不受环境影响；至少当它成为一种习惯时，就不受环境影响了。

[hiː; hi] [huː] [hæz; həz] ['hæpinəs] [ɪz][laɪk][ə; eɪ]['mædʒɪk][plɑːnt] [ðæt] [beəz] ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [ʃeɪd] -

He	who	has	Happiness	is	like	a	magic	plant	that	bears	beautiful	and	shade	-
他	WHO	有	幸福	是	喜欢	一个	魔法	植物	那	熊	美丽的	和	阴影	-

['gɪvɪŋ] [ænd; ənd] [helθ] - ['gɪvɪŋ] [liːvz] ,

giving	and	health	-	giving	leaves	,
给予	和	健康	-	给予	树叶	,

拥有幸福的人就像一株神奇的植物，长出美丽、荫凉、有益健康的叶子。

['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [swiːt] - ['smelɪŋ] ['flaʊəz] , ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [rɪ'freʃɪŋ] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ]
beautiful **and** **sweet** **-** **smelling** **flowers** **,** **beautiful** **and** **refreshing** **and** **cleansing**
美丽的 和 甜的 - 闻起来 花朵 , 美丽的 和 令人耳目一新 和 清洁
[fruːt] , [weər'evə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ,
fruit **,** **wherever** **it** **is** **,**
水果 , 无论 它 是 ,

美丽芬芳的花朵，美丽清爽的水果，无论在哪里，

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][eɪd][ɒv; əv]['speʃ(ə)l] [sɔɪl] , [eə(r)] , [lait] , [wɔːmθ] , [ænd; ənd][reɪn] .
and **without** **the** **aid** **of** **special** **soil** **,** **air** **,** **light** **,** **warmth** **,** **and** **rain** **.**
和 没有 这 援助 的 特别的 土壤 , 空气 , 光 , 温暖 , 和 雨 .

而且没有特殊的土壤、空气、光照、温暖和雨水的帮助。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)] , [ɪts] [əʊn] ['sʌt(ə)l] , [ɪ'θɪərɪəl] ,
For **it** **has** **,** **as** **it** **were** **,** **its** **own** **subtle** **,** **ethereal** **,**
为了 它 有 , 作为 它 是 , 它是 自己的 微妙的 , 空灵的 ,

因为它仿佛拥有自己微妙、空灵的特质，

[ænd; ənd][ɪ'tɜːn(ə)l] [sɔɪl] [ænd; ənd][eə(r)][ænd; ənd] [lait] [ænd; ənd] [wɔːmθ] [ænd; ənd][reɪn] [wɪ'ðɪn] [ɪt'self] .
and **eternal** **soil** **and** **air** **and** **light** **and** **warmth** **and** **rain** **within** **itself** **.**
和 永恒 土壤 和 空气 和 光 和 温暖 和 雨 之内 本身 .

以及它自身永恒的土壤、空气、光线、温暖和雨露。

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore **,** **keep** **happy** **.**
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ðə; ði]['gɒsp(ə)l][ɒv; əv] ['hæpinəs] — [ðə; ði][wɜːd] " ['gɒsp(ə)l] " [wʌns] [ment] " [gʊd] [njuːz] ,
The **Gospel** **of** **Happiness** **—** **the** **word** **"** **Gospel** **"** **once** **meant** **"** **good** **news** **,**
这 福音 的 幸福 — 这 单词 " 福音 " 一次 意思是 " 好的 消息 ,

幸福福音——"福音"一词最初的意思是"好消息"，

" [bʌt; bət] [naʊ] [hæz; həz] [lɒst] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ɪts] ['glædən] [vaɪ'tæləti] — [ɪz] , [wen] [wiː; wi] [ɪg'zæmɪn]
" **but** **now** **has** **lost** **much** **of** **its** **gladdening** **vitality** **—** **is** **,** **when** **we** **examine**
" 但 现在 有 丢失的 很多 的 它是 令人高兴 活力 — 是 , 什么时候 我们 检查
['diːpli] [ænd; ənd] ['waɪdli] ,
deeply **and** **widely** **,**
深 和 广泛 ,

但现在它已经失去了大部分令人愉悦的活力——当我们深入而广泛地审视它时，

" [pər'spektɪvli] " [ænd; ənd] [prə'spektɪvli] , [saʊnd] [fə'lɒsəfi] [ænd; ənd] [saʊnd] [rɪ'lɪdʒən] .
" **perspectively** **"** **and** **prospectively** **,** **sound** **Philosophy** **and** **sound** **Religion** **.**
" 从某种角度来看 " 和 前瞻性 , 声音 哲学 和 声音 宗教 .

从"视角"和展望的角度来看，健全的哲学和健全的宗教。

[tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'vaʊt] ['hɪnduː; ˌhɪn'duː] , [gɒd][ɪz][nɒt]['əʊnli] " ['wɪzdəm] , [lʌv] , [mait] , " [bʌt; bət]['ɔːlsəʊ]
To **the** **devout** **Hindu** **,** **God** **is** **not** **only** **"** **Wisdom** **,** **Love** **,** **Might** **,** **"** **but** **also**
到 这 虔诚的 印度教徒 , 上帝 是 不是 仅有的 " 智慧 , 爱 , 可能 , " 但 还
[blɪs] .
Bliss **.**
极乐 .

对于虔诚的印度教徒来说，神不仅是"智慧、爱、力量"，也是极乐。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **33** **]**
[页 -]

[第33页]

[sæt] [tʃɪt] [ə'nændə] [ment] ['lɑːstɪŋ] [ri'æləti] , [truː] ['nɒlɪdʒ] , [ænd; ənd]['blɪsf(ə)l] ['hæpinəs] .
Sat **Chit** **Ananda** **meant** **Lasting** **Reality** **,** **True** **Knowledge** **,** **and** **Blissful** **Happiness** **.**
星期六 纸条 阿南达 意思是 持久 现实 , 真的 知识 , 和 幸福的 幸福 .

Sat Chit Ananda 的意思是永恒的现实、真正的知识和极乐的幸福。

[ə; eɪ] ['pɜːfɪkt] [gɒd] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ə'plaɪz] ['weðə(r)] [wiː; wi] [bɪ'liːv] [ɪn][ə; eɪ]['pɜːsən(ə)l] ['biːɪŋ] [ɔː(r)]
A **Perfect** **God** **—** **and** **this** **applies** **whether** **we** **believe** **in** **a** **Personal** **Being** **or**
一个 完美的 上帝 — 和 这 适用 无论 我们 相信 在 一个 个人的 存在 或者
[nɒt] ,
not **,**
不是 ,

一位完美的神——无论我们是否相信有位格的神，这一点都适用。

[fɔː(r); fə(r)][æn; ən] [ɪm'pɜːsənl] ['biːɪŋ] ['kænɒt] ['iːzəli] [biː; bi][ɪ'mædʒɪnd][æz; əz][sæd] ! — ['kænɒt] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli]
for **an** **Impersonal** **Being** **cannot** **easily** **be** **imagined** **as** **sad** **!** **—** **cannot** **surely**
为了 一个 不具个人色彩 存在 不能 容易地 是 想象 作为 伤心 ！ — 不能 一定
[biː; bi][sæd] ;
be **sad** **;**
是 伤心 ;

一个非人格化的存在很难被想象成悲伤的！——肯定不会悲伤；

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][təʊld][tuː; tə] [bɪ'kʌm] ['pɜːfɪkt] [æz; əz][gɒd][ɪz] ['pɜːfɪkt] .
and **we** **are** **told** **to** **become** **perfect** **as** **God** **is** **Perfect** **.**
和 我们 是 讲述 到 变得 完美的 作为 上帝 是 完美的 .

我们被教导要变得完美，因为上帝是完美的。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə] [fɪl] [ðə; ði][maɪnd] [wɪð] ['helθi] , [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] ,
We **are** **often** **recommended** **to** **fill** **the** **mind** **with** **healthy** **,** **invigorating** **,**
我们 是 经常 受到推崇的 到 充满 这 头脑 和 健康 , 令人精神振奋 ,
['pjʊrɪfaɪɪŋ] [θɔːts] .
purifying **thoughts** **.**
净化 想法 .

我们常被建议用健康、积极、净化心灵的想法来充实自己的思想。

[ðɪs] , [ə'gen] , [ɪz][ə; eɪ] [njuː] ['testəmənt] [kə'mɑːndmənt] .
This **,** **again** **,** **is** **a** **New** **Testament** **Commandment** **.**
这 , 再次 , 是 一个 新的 遗嘱 诫命 .

这又是一条新约诫命。

[ðə; ði] [wɜːdz] [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['rendərɪŋ] [ɒv; əv] [fɪ'lɪpiənz] , [ˌaɪ 'viː] . [eit] ,
The **words** **in** **the** **ordinary** **rendering** **of** **Philippians** **,** **iv** **.** **8** **,**
这 字 在 这 普通的 渲染 的 腓立比人 , 四 . 8 ,

腓立比书 4:8 的通常译文是：

[duː; də][nɒt] [brɪŋ] [aʊt][ðə; ði][vaɪ'tæləti][ænd; ənd] [fɔːs] [ænd; ənd] [vɜːv] [ɒv; əv][ðə; ði] [griːk] [wɜːdz] ,
do **not** **bring** **out** **the** **vitality** **and** **force** **and** **verve** **of** **the** **Greek** **words** **,**
做 不是 带来 出去 这 活力 和 力量 和 气魄 的 这 希腊语 字 ,

不要展现希腊语原文的活力、力量和热情。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [gɪv] [ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][aɪ'dɪə] : —
but **they** **give** **the** **general** **idea** **:** **—**
但 他们 给 这 一般的 主意 : —

但它们概括了大致情况：——

“ [ˌwɒtsəʊ'evə(r)] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] [truː] , [ˌwɒtsəʊ'evə(r)] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] ['ɒnɪst] , [dʒʌst] , [pjʊə(r)] , ['lʌvli]
“ **Whatsoever** **things** **are** **true** **,** **whatsoever** **things** **are** **honest** **,** **just** **,** **pure** **,** **lovely**
“ 任何 事物 是 真的 , 任何 事物 是 诚实的 , 只是 , 纯的 , 迷人的
, [ɒv; əv] [gʊd] [rɪ'pɔːt] ;
, **of** **good** **report** **;**
, 的 好的 报告 ;

凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的；

[ɪf] [ðeə(r)][biː; bi]['eni] ['vɜːtʃuː] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðeə(r)][biː; bi]['eni] [preɪz] , [θɪŋk] [ɒv; əv] [ðiːz] [θɪŋz] .
if **there** **be** **any** **virtue** **,** **and** **if** **there** **be** **any** **praise** **,** **think** **of** **these** **things** **.**
如果 那里 是 任何 美德 , 和 如果 那里 是 任何 称赞 , 思考 的 这些 事物 .

如果世上有什么美德，如果世上有什么称赞，你们都要思念这两件事。

" [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [kəˈmɑːndmənt] [tuː; tə] [əˈtend] [tuː; tə] — [tuː; tə]
" It is a Commandment to attend to — to
" 它 是 一个 诫命 到 出席 到 — 到

这是一条必须遵守的诫命——

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 34]
[页 -]

[第34页]

[fɪl] [ðə; ði][maɪnd][baɪ][ˌrepəˈtɪʃ(ə)n] [wɪð] — [ɪˈtɜːnəli] [truː] [aɪˈdiəz] , [aɪˈdiəz] [ðæt] [kəˈmɑːnd] [rɪˈspekt] ,
fill the mind by repetition with — eternally true ideas , ideas that command respect ,
充满 这 头脑 经过 重复 和 — 永恒 真的 想法 , 想法 那 命令 尊重 ,
[aɪˈdiəz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [raɪt] ,
ideas that are right ,
想法 那 是 正确的 ,

通过反复思考，让头脑充满永恒真理、值得尊敬的理念、正确的理念。

[aɪˈdiəz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [kliːn] [ænd; ənd][pjʊə(r)] , [aɪˈdiəz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ˈwelkəm] [ænd; ənd] [swiːt] ;
ideas that are clean and pure , ideas that are welcome and sweet ;
想法 那 是 干净的 和 纯的 , 想法 那 是 欢迎 和 甜的 ;

纯净美好的想法，令人欣喜甜蜜的想法；

[aɪˈdiəz] [ðæt] [hæv; həv] [wɜːdz] [ɒv; əv] [gʊd] [ˈəʊmən] , [aɪˈdiəz][ɒv; əv] [ˈmænlinəs] [ænd; ənd] [ˈwʊmənlinəs] ,
ideas that have words of good omen , ideas of manliness and womanliness ,
想法 那 有 字 的 好的 预兆 , 想法 的 男子气概 和 女性气质 ,
[aɪˈdiəz][ɒv; əv] [preɪz] [ænd; ənd] [əˌpriːʃiˈeɪʃn] .
ideas of praise and appreciation .
想法 的 称赞 和 欣赏 .

包含吉兆词语、男性气质和女性气质、赞扬和欣赏的词语的想法。

[ˈðeəfɔː(r)] , [θɪŋk] [ɒv; əv] [ˈhæpinəs] : [kiːp] [ˈhæpi] .
Therefore , think of Happiness : keep happy .
所以 , 思考 的 幸福 : 保持 快乐的 .

因此，想想幸福：保持快乐。

[ɪn] [ˈkiːpɪŋ] [ˈhæpi] , [wiː; wi] [əˈbeɪ] [ðə; ði] [ˈfriːkwəntli] [riːˈɪtəreɪtɪd] [kəˈmɑːndmənt] [tuː; tə] " [rɪˈdʒɔɪs] , "
In keeping happy , we obey the frequently reiterated Commandment to " Rejoice , "
在 保持 快乐的 , 我们 服从 这 频繁地 重申 诫命 到 " 麾 , "
[ænd; ənd] ,
and ,
和 ,

为了保持快乐，我们遵守那条经常被重申的诫命——"要喜乐"，并且

[wɪˈðaʊt] [ˈeni] [ˈspeʃ(ə)l] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈnegətɪv] [ænd; ənd] [prəˈhɪbətɪv] [kəˈmændmənts] [nɒt]
without any special attention to the negative and prohibitive Commandments not
没有 任何 特别的 注意力 到 这 消极的 和 禁止 诫命 不是
[tuː; tə] [ˈwʌri] ,
to worry ,
到 担心 ,

没有特别注意那些禁止忧虑的消极诫命，

[ænd; ənd][nɒt][tuː; tə][biː; bi]['æŋgri] , [ænd; ənd][nɒt][tuː; tə][biː; bi][ˌʌnˈkaɪnd] , [ænd; ənd][nɒt][tuː; tə][ˈkrɪtɪsaɪz]
and not to be angry , and not to be unkind , and not to criticise
和 不是 到 是 生气的 , 和 不是 到 是 不友善 , 和 不是 到 批评
[ˌʌnˈkaɪndli] ,
unkindly ,
不友善的 ,

不要生气，不要刻薄，不要恶意批评。

[ænd; ənd][səʊ] [fɔːθ] , [wiː; wi] , [ˌɪp.səʊ 'fæk.təʊ]['fæktəʊ] , [ə'beɪ] [ðiːz] [kə'mændmənts] [æz; əz] [wel] ,

and	so	forth	,	we	,	ipso	facto	,	obey	these	Commandments	as	well	,
和	所以	前进	,	我们	,	ipso	事实上	,	服从	这些	诚命	作为	出色地	,

如此往复，我们自然也应当遵守这些诚命。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [huː] [ɪz] [ɪn'kʌrɪdʒd] [ænd; ənd][ɪn'spaɪəd] [dʌz] [nɒt] [niːd] [tuː; tə][biː; bi]

just	as	the	person	who	is	encouraged	and	inspired	does	not	need	to	be
只是	作为	这	人	WHO	是	鼓励	和	灵感	做	不是	需要	到	是

['kʌmfət] [ɪn][səʊ] - [kɔːld] “ [ˌmɪs'fɔːtʃuːn] .

comforted	in	so	-	called	“	misfortune	.
安慰	在	所以	-	称为	“	不幸	.

就像受到鼓励和启发的人不需要在所谓的“不幸”中得到安慰一样。

” ['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] .

”	Therefore	,	keep	happy	.
”	所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	35	]
[	页	-	]

[第35页]

['hæpinəs] [helps] [juː; jʊ] .

Happiness	helps	you	.
幸福	帮助	你	.

快乐对你有益。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['prɒfɪtəb(ə)l][ɪn] ['evri] [wei] [tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə][biː; bi][glæd] .

“	It	is	profitable	in	every	way	to	learn	to	be	glad	.
“	它	是	有利可图	在	每一个	方式	到	学习	到	是	高兴的	.

学会快乐，无论从哪个方面来说都是有益的。

” ['hæpinəs] [helps] [jɔː'self] [ænd; ənd]['ʌðə(r)z] , [ænd; ənd] [həːts] [nʌn] .

”	Happiness	helps	yourself	and	others	,	and	hurts	none	.
”	幸福	帮助	你自己	和	其他的	,	和	疼痛	没有任何	.

“快乐对你自己和他人都有好处，对任何人都没有坏处。”

“ [nəʊ] ['selfɪʃ] [hɑːt] [kæn; kən] ['riːəli] [biː; bi][glæd] .

“	No	selfish	heart	can	really	be	glad	.
“	不	自私	心	能	真的	是	高兴的	.

“没有一颗自私的心是不会真正感到快乐的。”

” ['hæpinəs] [ɪz][ðə; ði] [raɪt] [θɪŋ] [tuː; tə] [kiːp] .

”	Happiness	is	the	right	thing	to	keep	.
”	幸福	是	这	正确的	事物	到	保持	.

“幸福是值得珍惜的东西。”

['hæpinəs] [ɪz]['aʊə(r)]['djuːti] , [ænd; ənd][ɪz] “ [gʊd] [fɔːm] .

Happiness	is	our	duty	,	and	is	“	good	form	.
幸福	是	我们的	责任	,	和	是	“	好的	形式	.

快乐是我们的责任，也是“良好的品格”。

” ['hæpinəs] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz][ɪt'self] .

”	Happiness	increases	itself	.
”	幸福	增加	本身	.

“幸福感会自我提升。”

“ [ðə; ði][mɔː(r)] [θɪŋz] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][glæd][fɔː(r); fə(r)] , [ðə; ði][mɔː(r)] [θɪŋz] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə]

“	The	more	things	you	are	glad	for	,	the	more	things	you	will	have	to
“	这	更多的	事物	你	是	高兴的	为了	,	这	更多的	事物	你	将要	有	到

[biː; bi][glæd][fɔː(r); fə(r)] .

be	glad	for	.
是	高兴的	为了	.

“你越是感到高兴的事情，你就会有更多的事情感到高兴。”

['glædnəs] [ɪz][ə; eɪ]['mægnət] .

Gladness	is	a	magnet	.
欢乐	是	一个	磁铁	.

快乐就像磁铁一样。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][glæd] , ['iːv(ə)n] [wen] [ðeə(r)][wɒz; wəz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][glæd]

Because	you	were	glad	,	even	when	there	was	nothing	to	make	you	glad
因为	你	是	高兴的	,	甚至	什么时候	那里	曾是	没有什么	到	制作	你	高兴的

,

,

,

因为即使没有什么事让你高兴，你依然感到快乐。

[juː; jʊ] [pruːvd] [ðæt] [juː; jʊ] [dɪ'zɜːvd] ['evriθɪŋ] [ðæt] [hæz; həz][ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][glæd]

you	proved	that	you	deserved	everything	that	has	the	power	to	make	you	glad
你	已证实	那	你	应得的	一切	那	有	这	力量	到	制作	你	高兴的

.

.

.

你证明了你值得拥有所有能让你快乐的事物。

[ænd; ənd] [ðæt] [wɪtʃ] [wiː; wi]['truːli] [dɪ'zɜːv] [mʌst; məst] [kʌm] [tuː; tə] [rɪ'meɪn] [æz; əz]['aʊə(r)] [əʊn] .

And	that	which	we	truly	deserve	must	come	to	remain	as	our	own	.
和	那	哪个	我们	真的	应得	必须	来	到	保持	作为	我们的	自己的	.

我们真正应得的东西，必须永远属于我们自己。

[pə'zes] ['glædnəs] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [pə'zes] [ðəʊz] [θɪŋz] [ðæt] [prə'djuːs] ['glædnəs] .

Possess	gladness	,	and	you	will	soon	possess	those	things	that	produce	gladness	.
具有	欢乐	,	和	你	将要	很快	具有	那些	事物	那	生产	欢乐	.

拥有快乐，你很快就会拥有那些能带来快乐的事物。

” [bʌt; bət] [haʊ] ?

”	But	how	?
”	但	如何	?

但是如何做到呢?

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	36	]
[	页	-	]

[第36页]

[haʊ] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi]

How	to	Keep	Happy
如何	到	保持	快乐的

如何保持快乐

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [seɪ] [tuː; tə]['ʌðə(r)z] , [ɔː(r)][tuː; tə] [ɑː'selvz] , [kiːp] ['hæpi] .

It	is	so	easy	to	say	to	others	,	or	to	ourselves	,	Keep	happy	.
它	是	所以	简单的	到	说	到	其他的	,	或者	到	我们自己	,	保持	快乐的	.

对别人或自己说“保持快乐”很容易。

[bʌt; bət] [haʊ] [kiːp] ['hæpi] ?

But	how	keep	happy	?
但	如何	保持	快乐的	?

但如何才能保持快乐呢?

[hɪə(r)][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [aʊt] [ɒv; əv] ['meni] [helps] .

Here	are	a	few	out	of	many	helps	.
这里	是	一个	很少	出去	的	许多	帮助	.

这里列举一些帮助方法（仅举几例）。

['piːp(ə)l] [wɪl] [ɑːsk] , “ [wɒt] [ə'baʊt] ['traɪɪŋ] ['sɜːkəmstənsɪz] ?

People	will	ask	,	“	What	about	trying	circumstances	?
人们	将要	问	,	“	什么	关于	尝试	情况	?

人们会问：“如果遇到困难情况怎么办？”

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi] [kiːp] ['hæpi] ['ʌndə(r)] , [ɔː(r)][ɪn][ðem; ðəm] , ['weðə(r)] [ðeɪ] [biː; bi][pɑːst][ɔː(r)]

How	can	we	keep	happy	under	,	or	in	them	,	whether	they	be	past	or
如何	能	我们	保持	快乐的	在下面	,	或者	在	他们	,	无论	他们	是	过去的	或者

['prez(ə)nt][ɔː(r)]['fjuːtʃə(r)] ?

present	or	future	?
展示	或者	未来	?

我们如何才能在过去、现在或未来的困境中保持快乐?

” [ai][wɒz; wəz] [mʌtʃ] [strʌk] [baɪ][ə; eɪ] [freɪz] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bʊk] [ai] [riːd] [sʌm; səm] [taɪm] [ə'gəʊ] .

”	I	was	much	struck	by	a	phrase	in	a	little	book	I	read	some	time	ago	.
”	我	曾是	很多	击	经过	一个	短语	在	一个	小的	书	我	读	一些	时间	前	.

“我前段时间读过一本小书，里面的一句话让我印象深刻。”

[ˌaɪ 'tiː] [dɪ'skraɪbd] [haʊ] ['sʌmwʌn] , [huː] [wɒz; wəz]['gəʊɪŋ][tuː; tə][æn; ən] [ʌn'plez(ə)nt] ['ɪntəvjuː] ,

It	described	how	someone	,	who	was	going	to	an	unpleasant	interview	,
它	描述	如何	某人	,	WHO	曾是	去	到	一个	令人不快的	面试	,

[wɒz; wəz][təʊld] :

was	told	:
曾是	讲述	:

它描述了某人即将参加一场令人不快的面试时，被告知：

— “ [gəʊ][tuː; tə][ðə; ði][mæn] , ['teɪkɪŋ] [gɒd] [wɪð] [juː; jʊ] .

—	“	Go	to	the	man	,	taking	God	with	you	.
—	“	去	到	这	男人	,	采取	上帝	和	你	.

“去见那个人，带着上帝一起去。”

” [ə; eɪ] [gʊd] [piːs] [ɒv; əv]['dʒen(ə)rəl][əd'vaɪs][ɪz][tuː; tə] ['welkəm] [ðə; ði] ['sɜːkəmstənsɪz] [æz; əz][wʌn]

”	A	good	piece	of	general	advice	is	to	welcome	the	circumstances	as	one
”	一个	好的	片	的	一般的	建议	是	到	欢迎	这	情况	作为	一

[wʊd] ['welkəm] ['aɪðə(r)][ə; eɪ] [strɒŋ] [ə'pəʊnənt] [ɔː(r)][ə; eɪ][sɪ'vɪə(r)]['hændikæp][æt; ət][ə; eɪ] [geɪm] —

would	welcome	either	a	strong	opponent	or	a	severe	handicap	at	a	game	—
会	欢迎	任何一个	一个	强的	对手	或者	一个	严重	让分	在	一个	游戏	—

['neɪmli] ,

namely	,
即	,

“一条很好的建议是，要像欢迎游戏中的强大对手或严重劣势一样欢迎这种情况——也就是说，

[æz; əz][ə; eɪ] ['prɪvəlɪdʒ] [ænd; ənd][æn; ən][ə'keɪʒ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] ['brɪŋɪŋ] [aʊt] ([æz; əz][ə; eɪ] [greɪt] ['pleɪə(r)]

as	a	privilege	and	an	occasion	for	bringing	out	(	as	a	great	player
作为	一个	特权	和	一个	场合	为了	带来	出去	(	作为	一个	伟大的	玩家

[sed]) “ [wʌnz] [best] [geɪm] .

said	)	“	one's	best	game	.
说	)	“	一个人的	最好的	游戏	.

这是一种特权，也是一个展现（正如一位伟大的球员所说）“最佳状态”的机会。

” [ai] [θɪŋk] [ə; eɪ]

”	I	think	a
”	我	思考	一个

我认为一个

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 37]
[页 -]

[第37页]

“ [ˈhændikæp] ” [ɪz][æn; ən] [ˈeksələnt] [dɪˈskrɪpʃn] .
“ handicap ” is an excellent description .
“ 让分 ” 是 一个 出色的 描述 .

“障碍”一词形容得非常贴切。

[fɔː(r); fə(r)] [wɒt] [truː] [ˈspɔːtsmən] [riˈzent] [ə; eɪ][ˈhændikæp] ?
For what true sportsman resents a handicap ?
为了 什么 真的 运动员 怨恨 一个 让分 ?

哪个真正的运动员会怨恨劣势呢?

[tɜːn] [ðə; ði][maɪnd][tuː; tə] [ˈblesɪŋz] ,
Turn the Mind to Blessings ,
转动 这 头脑 到 祝福 ,

将心念转向祝福，

[ɔː(r)] [θɪŋk] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [ˈblesɪŋz] , [nɒt][ˈəʊnli][ɪn][ðə; ði][pɑːst] , [bʌt; bət][ˈɔːlsəʊ][ɪn][ðə; ði]
or think of your own blessings , not only in the past , but also in the
或者 思考 的 你的 自己的 祝福 , 不是 仅有的 在 这 过去的 , 但 还 在 这
[ˈprez(ə)nt] .
present .
展示 .

或者想想你自己的福气，不仅是过去的，还有现在的。

[θɪŋk] [ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] [kənˈviːnjənsɪs] [ɒv; əv][ˌsɪvəlaɪˈzeɪʃ(ə)n] .
Think of all the conveniences of civilisation .
思考 的 全部 这 便利设施 的 文明 .

想想文明带来的所有便利。

[ðen] , [ɪf] [juː; jʊ][laɪk] , [ˈkɒntrɑːst][ðə; ði] [ˈhɑːdʃɪps] [ɒv; əv] [ˈprɪmətɪv] [taɪmz] — [wɪð] [nəʊ] [bʊks] , [nəʊ]
Then , if you like , contrast the hardships of primitive times — with no books , no
然后 , 如果 你 喜欢 , 对比 这 艰辛 的 原始 时代 — 和 不 图书 , 不
[ˈtrævəlɪŋ] [fəˈsɪlətiz] , [nəʊ][ˌsænɪˈteɪʃ(ə)n] !
travelling facilities , no sanitation !
旅行 设施 , 不 卫生 !

然后，如果你愿意，可以对比一下原始时代的艰辛——没有书籍，没有旅行设施，没有卫生设施!

[θɪŋk] [ɒv; əv] [ˈblesɪŋz] , [ænd; ənd] [kiːp] [ˈhæpi] .
Think of blessings , and keep happy .
思考 的 祝福 , 和 保持 快乐的 .

想想美好的事物，保持快乐。

[θɪŋk] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈblesɪŋz] [ɒv; əv][ˈʌðə(r)z] .
Think of the blessings of others .
思考 的 这 祝福 的 其他的 .

想想别人的福气。

[ˈeniθɪŋ] [ɪz][ˈbetə(r)][ðæn; ðən] [ˈgɪvɪŋ] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][səˈpəʊzd; səˈpəʊzɪd][ˈɪndʒəriz][ænd; ənd] [ˈhɑːdʃɪps]
Anything is better than giving attention to supposed injuries and hardships
任何事物 是 更好的 比 给予 注意力 到 据称 受伤 和 艰辛
, [ænd; ənd][tuː; tə] [ˈsɒrəʊz] ,
, and to sorrows ,
, 和 到 悲伤 ,

任何事都比关注所谓的伤痛、苦难和悲伤要好。

[ænd; ənd] [riˈzent] [ɔː(r)] [beˈməun] [ðem; ðəm] .
and resenting or bemoaning them .
和 怨恨 或者 哀叹 他们 .

并对他们感到怨恨或哀叹。

[ɔː(r)][tuː; tə] ['riːzənɪŋ]
or **to** **Reasoning**
或者 到 推理

或推理

[wen] [θɪŋz] [siːm] [ə'mɪs] , [ðen] [ɪz][ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [gɪv] [ɔːl][jɔː(r); jə(r)] [θɔːts] [ðə; ði] ['ʌpwəd]
When **things** **seem** **amiss** **,** **then** **is** **the** **time** **to** **give** **all** **your** **thoughts** **the** **upward**
什么时候 事物 似乎 错误 , 然后 是 这 时间 到 给 全部 你的 想法 这 向上

当事情看起来不太对劲时，就应该让你的所有想法都向上发展。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **38** **]**
[页 -]

[第38页]

[də'rekʃ(ə)n] .
direction **.**
方向 .

方向。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep **happy** **.**
保持 快乐的 .

保持快乐。

[həʊld][ɒn][tuː; tə] ['hæpinəs] , [nɒt][laɪk][grɪm] [deθ] [bʌt; bət][laɪk] [ˌɪrɪ'presəb(ə)l] [laɪf] .
Hold **on** **to** **Happiness** **,** **not** **like** **grim** **death** **but** **like** **irrepressible** **life** **.**
抓住 在 到 幸福 , 不是 喜欢 严峻 死亡 但 喜欢 不可抑制的 生活 .

紧紧抓住幸福，不是像死神一样死气沉沉，而是像不可阻挡的生命一样充满活力。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] “ ['evriθɪŋ] [sɜːrvz] [sʌm; səm]['juːsf(ə)l] ['pɜːpəs] .
Remember **that** **“** **everything** **serves** **some** **useful** **purpose** **.**
记住 那 “ 一切 服务 一些 有用 目的 .

记住，“万物皆有其用”。

” [ɪf] [juː; jʊ] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [æt; ət] [liːst] [dɪ'tɜːmɪn] [tuː; tə][faɪnd][aʊt][ðə; ði]['juːsf(ə)l]
” **If** **you** **refuse** **to** **keep** **happy** **,** **at** **least** **determine** **to** **find** **out** **the** **useful**
” 如果 你 拒绝 到 保持 快乐的 , 在 至少 决定 到 寻找 出去 这 有用
['pɜːpəs] .
purpose **.**
目的 .

“如果你拒绝保持快乐，至少要下定决心去寻找快乐的有用意义。”

[bʌt; bət] , [æz; əz] [suːn] [æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən] , [kʌm] [bæk] [tuː; tə] [jɔː'self] , [ænd; ənd] [kiːp] ['hæpi] .
But **,** **as** **soon** **as** **you** **can** **,** **come** **back** **to** **yourself** **,** **and** **keep** **happy** **.**
但 , 作为 很快 作为 你 能 , 来 后退 到 你自己 , 和 保持 快乐的 .

但是，尽快找回自我，保持快乐。

[help] ['ʌðə(r)z]
Help **Others**
帮助 其他的

帮助他人

[help] ['ʌðə(r)z] .
Help **others** **.**
帮助 其他的 .

帮助他人。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][əʊld][ænd; ənd]['evə(r)] [njuː] [weɪ] .
This **is** **the** **old** **and** **ever** **new** **way** **.**
这 是 这 老的 和 曾经 新的 方式 .

这是既古老又永恒的方式。

[æz; əz] ['meɪtəˌlɪŋk] [sez] :
As **Maeterlinck** **says** **:**
作为 梅特林克 说道 :

正如梅特林克所说：

“ [bɪ'fɔː(r)] [wiː; wi] [kæn; kən] [brɪŋ] ['hæpinəs] [tuː; tə] ['ʌðə(r)z] , [wiː; wi] [mʌst; məst] [fɜːst] [biː; bi] ['hæpi]
“ **Before** **we** **can** **bring** **happiness** **to** **others** **,** **we** **must** **first** **be** **happy**
“ 前 我们 能 带来 幸福 到 其他的 , 我们 必须 第一的 是 快乐的
[ɑː'selvz] .
ourselves **.**
我们自己 .

“在我们能够给别人带来快乐之前，我们自己首先必须感到快乐。”

[nɔː(r)] [wɪl] ['hæpinəs] [ə'baɪd] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es] [ən'les] [wiː; wi] [kən'fɜː(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] ['ʌðə(r)z] .
Nor **will** **happiness** **abide** **within** **us** **unless** **we** **confer** **it** **on** **others** **.**
也不 将要 幸福 遵守 之内 我们 除非 我们 授予 它 在 其他的 .

除非我们将幸福带给他人，否则幸福不会在我们心中永存。

[ɪf] [ðeə(r)] [biː; bi] [ə; eɪ] [smaɪl] [ə'pɒn] ['aʊə(r)] [lɪps] , [ðəʊz] [ə'raʊnd] [ˌjuː 'es] [wɪl] [suːn] [smaɪl] [tuː] ;
If **there** **be** **a** **smile** **upon** **our** **lips** **,** **those** **around** **us** **will** **soon** **smile** **too** **;**
如果 那里 是 一个 微笑 之上 我们的 嘴唇 , 那些 大约 我们 将要 很快 微笑 也 ;

如果我们脸上带着微笑，我们周围的人很快也会微笑；

[ænd; ənd] ['aʊə(r)] ['hæpinəs] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ðə; ði] ['truːə(r)] [ænd; ənd] [diːpə(r)] [æz; əz] [wiː; wi] [siː] [ðæt]
and **our** **happiness** **will** **become** **the** **truer** **and** **deeper** **as** **we** **see** **that**
和 我们的 幸福 将要 变得 这 更真实 和 更深 作为 我们 看 那
[ðiːz] ['ʌðə(r)z] [ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] .
these **others** **are** **happy** **.**
这些 其他的 是 快乐的 .

当我们看到别人幸福时，我们的幸福也会变得更加真实和深刻。

” [[ˌpiː 'dʒiː] -]
” **[** **Pg** **39** **]**
” [页 -]

“[第 39 页]

['ðeəfɔː(r)] , [kiːp] ['hæpi] [baɪ] ['helpɪŋ] ['ʌðə(r)z] .
Therefore **,** **keep** **happy** **by** **helping** **others** **.**
所以 , 保持 快乐的 经过 帮助 其他的 .

因此，帮助他人能让你保持快乐。

[wiː; wi] [kæn; kən] [help] ['ʌðə(r)z] [baɪ] ['aʊə(r)] [θɔːts] — [baɪ] ['wɪʃɪŋ] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [biː; bi] [wel]
We **can** **help** **others** **by** **our** **thoughts** **—** **by** **wishing** **them** **to** **be** **well**
我们 能 帮助 其他的 经过 我们的 想法 — 经过 祝 他们 到 是 出色地
[ænd; ənd] ['hæpi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] ,
and **happy** **and** **successful** **,**
和 快乐的 和 成功的 ,

我们可以通过意念帮助他人——祝愿他们健康、幸福、成功。

[ɔː(r)] [baɪ] [ɪ'mædʒɪnɪŋ] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [biː; bi] [wel] [ænd; ənd] ['hæpi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] .
or **by** **imagining** **them** **to** **be** **well** **and** **happy** **and** **successful** **.**
或者 经过 想象 他们 到 是 出色地 和 快乐的 和 成功的 .

或者想象他们健康、快乐、成功。

[wiː; wi] [kæn; kən] [help] [ðem; ðəm] [baɪ] [ɔːl] ['aʊə(r)] [ɪk'spreʃ(ə)nz] — ['aʊə(r)] [wɜːdz] , ['aʊə(r)] [lʊks] ,
We **can** **help** **them** **by** **all** **our** **expressions** **—** **our** **words** **,** **our** **looks** **,**
我们 能 帮助 他们 经过 全部 我们的 表达式 — 我们的 字 , 我们的 看起来 ,

我们可以通过我们的所有表达方式——言语、眼神——来帮助他们。

['aʊə(r)] [ækts] — [ænd; ənd] [baɪ] ['aʊə(r)] ['veri] ['æbstɪnəns] [frɒm; frəm] [nɒn] - ['hæpinəs] .
our **acts** **—** **and** **by** **our** **very** **abstinence** **from** **non** **-** **happiness** **.**
我们的 行为 — 和 经过 我们的 非常 节制 从 非 - 幸福 .

我们的行为——以及我们对不快乐的克制。

[əb'steɪn] [frɒm; frəm] [θɔːts] [ə'genst] ['ʌðə(r)z] [ænd; ənd] [ə'genst] [self]

Abstain	from	Thoughts	against	Others	and	against	Self
弃权	从	想法	反对	其他的	和	反对	自己

戒除一切针对他人和自身的念头。

['mɪəli] [tuː; tə] [send] [aʊt] [nəʊ] [θɔːts] [ænd; ənd] [tuː; tə] ['hɑːbə(r)] [nəʊ] [θɔːts] [ə'genst] ['ʌðə(r)]

Merely	to	send	out	no	thoughts	and	to	harbour	no	thoughts	against	other
仅仅	到	发送	出去	不	想法	和	到	港口	不	想法	反对	其他

[p'ɜːsənz] [ɔː(r)] [θɪŋz] ,

persons	or	things	,
人	或者	事物	,

仅仅做到不发出任何针对他人或事物的念头，也不怀有任何恶意。

[ɔː(r)] [ə'genst] [ɑː'selvz] , [ɪz] [ə; eɪ] [step] [ɪn] [ðə; ði] [raɪt] [də'rekʃ(ə)n] .

or	against	ourselves	,	is	a	step	in	the	right	direction	.
或者	反对	我们自己	,	是	一个	步	在	这	正确的	方向	.

或者反对我们自己，是朝着正确方向迈出的一步。

[ai] [wʌns] [sɔː] ['hɔːnɪts] [dɪ'strɔɪd] [baɪ] [ə; eɪ] [mæn] [huː] [stʊd] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [nest] [ænd; ənd] ,

I	once	saw	hornets	destroyed	by	a	man	who	stood	over	the	nest	and	,
我	一次	锯	大黄蜂	损毁	经过	一个	男人	WHO	站立	超过	这	巢	和	,

我曾亲眼目睹一个人站在蜂巢上方，用尽全力消灭黄蜂。

[æz; əz] [iːtʃ] ['hɔːnɪt] [keɪm] [aʊt] ,

as	each	hornet	came	out	,
作为	每个	大黄蜂	来了	出去	,

每只黄蜂飞出来时，

[nɒkt] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [ænd; ənd] [kɪld] [ˌaɪ 'tiː] [baɪ] [ə; eɪ] [bləʊ] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wʊdn] [bæt] .

knocked	it	down	and	killed	it	by	a	blow	from	a	little	wooden	bat	.
敲门	它	向下	和	被杀	它	经过	一个	吹	从	一个	小的	木制的	蝙蝠	.

用一根小木棒把它击倒并打死了它。

[səʊ] [wiː; wi] [kæn; kən] [biːt] [daʊn] ['eni] [ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l] [θɔːt] — [ɒv; əv]

So	we	can	beat	down	any	undesirable	thought	—	of
所以	我们	能	打	向下	任何	不理想的	想法	—	的

所以我们可以压制任何不好的想法——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

['wʌri] [ɔː(r)] ['feɪljə(r)] [ɔː(r)] [rɪ'zentmənt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . — [səʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [siːsɪz] [tuː; tə] [lɪv; laɪv]

worry	or	failure	or	resentment	,	etc	.	—	so	that	it	ceases	to	live
担心	或者	失败	或者	怨恨	,	ETC	.	—	所以	那	它	停止	到	居住

[ænd; ənd] ['pɔɪz(ə)n] [ˌjuː 'es] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)z] .

and	poison	us	or	others	.
和	毒	我们	或者	其他的	.

忧虑、失败、怨恨等等——这样它就不再存在，也不会再毒害我们或他人。

[bʌt; bət] [stɪl] [ðɪs] [ɪz] ['negətɪv] .

But	still	this	is	negative	.
但	仍然	这	是	消极的	.

但这仍然是负面的。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] ['pɒzətɪv] [ænd; ənd] [kən'strʌktɪv] .

It	is	not	positive	and	constructive	.
它	是	不是	积极的	和	建设性的	.

这既不积极也不具建设性。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][mʌst; məst] [fɪl] [ðə; ði] [glɑːs] , [drɒp][baɪ][drɒp] ,

To	keep	happy	,	we	must	fill	the	glass	,	drop	by	drop	,
到	保持	快乐的	,	我们	必须	充满	这	玻璃	,	降低	经过	降低	,

为了保持快乐，我们必须一滴一滴地把杯子装满。

[wɪð] [ðə; ði] ['spɑːklɪŋ] [ænd; ənd] [freʃ] ['wɔːtə(r)][ɒv; əv] ['hæpinəs] ; [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['dɜːti] ['wɔːtə(r)]

with	the	sparkling	and	fresh	water	of	Happiness	;	and	then	the	dirty	water
和	这	闪闪发光	和	新鲜的	水	的	幸福	;	和	然后	这	肮脏的	水

[wɪl] [ˌɔːtə'mætɪkli] ['trɪk(ə)l] [ə'weɪ] ,

will	automatically	trickle	away	,
将要	自动地	涓涓细流	离开	,

用清澈甘甜的幸福之水注入，污浊之水便会自动流走。

[ænd; ənd] — [huː] [nəʊz] ? — ['sʌmhaʊ] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][kaɪnd][ɒv; əv]['ment(ə)l][mə'njʊə(r)][ænd; ənd]

and	—	who	knows	?	—	somehow	become	a	kind	of	mental	manure	and
和	—	WHO	知道	?	—	不知何故	变得	一个	种类	的	精神的	肥料	和

['fɜːtəlaɪzə(r)] .

fertiliser	.
肥料	.

而且——谁知道呢？——不知何故变成了一种精神上的肥料和滋养剂。

“ [self] - [sə'dʒestʃən]

“	Self	-	Suggestion
“	自己	-	建议

“自我暗示”

” [self] - [sə'dʒestʃən] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [help] , [ɪf] [wiː; wi] [wʊd] [kiːp] ['hæpi] .

”	Self	-	Suggestion	is	a	great	help	,	if	we	would	keep	happy	.
”	自己	-	建议	是	一个	伟大的	帮助	,	如果	我们	会	保持	快乐的	.

“如果我们想保持快乐，自我暗示会很有帮助。”

[wiː; wi][kæn; kən] [tel] [ɑː'selvz] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [æz; əz]['piːtə(r)] ['leɪθəm] ,

We	can	tell	ourselves	to	keep	happy	,	in	the	same	way	as	Peter	Latham	,
我们	能	告诉	我们自己	到	保持	快乐的	,	在	这	相同的	方式	作为	彼得	拉瑟姆	,

我们可以像彼得·莱瑟姆那样，告诉自己要保持快乐。

[æt; ət][ə; eɪ] [hɑːd] [ænd; ənd]['krɪtɪk(ə)l] [pɔɪnt] [ɪn][wʌn][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [prə'feʃən(ə)l] ['tʃæmpiənʃɪp] ['mætʃɪz]

at	a	hard	and	critical	point	in	one	of	his	Professional	Championship	Matches
在	一个	难的	和	批判的	观点	在	一	的	他的	专业的	锦标赛	比赛

,

,

,

在他一场职业冠军赛的关键时刻，

[kept] [nɒt]['əʊnli] ['hæpi] [bʌt; bət]['ɔːlsəʊ] ['plʌki] [baɪ] ['telɪŋ] [hɪm'self][tuː; tə] “ [bʌk] [ʌp] ,

kept	not	only	happy	but	also	plucky	by	telling	himself	to	“	buck	up	,
保留	不是	仅有的	快乐的	但	还	勇敢的	经过	讲述	他自己	到	“	巴克	向上	,

他不断告诉自己“振作起来”，这不仅让他保持快乐，也让他保持勇气。

” [[ˌpiː 'dʒiː] -]

”	[	Pg	41	]
”	[	页	-	]

“[第 41 页]

[æz; əz] [ðɪs] [wɒz; wəz][ðə; ði] [tʃɑːns] [tuː; tə] [brɪŋ] [aʊt][hɪz; ɪz][best] [geɪm] !

as	this	was	the	chance	to	bring	out	his	best	game	!
作为	这	曾是	这	机会	到	带来	出去	他的	最好的	游戏	!

因为这是他展现最佳状态的机会！

[self] - [sə'dʒestʃən] [hæz; həz] ['meni] [fɔːmz] [ænd; ənd] [və'raɪətiz] .

Self	-	Suggestion	has	many	forms	and	varieties	.
自己	-	建议	有	许多	表格	和	品种	.

自我暗示有多种形式和类型。

['henri] [wʊd] , [ɪn][hɪz; ɪz] “ [aɪ'di:əl] [sə'dʒestʃən] [θru:] ['ment(ə)l] [fə'tɒgrəfi] , ” [əd'vaɪzɪz][ˌju: 'es]

Henry	**Wood**	**,**	**in**	**his**	**“**	**Ideal**	**Suggestion**	**Through**	**Mental**	**Photography**	**,**	**”**	**advises**	**us**
亨利	木头	,	在	他的	“	理想的	建议	通过	精神的	摄影	,	”	建议	我们

[tu:; tə] [raɪt] [daʊn] [ɪn'spaɪərɪŋ] “ [self] - [sə'dʒestʃənz] ,

to	**write**	**down**	**inspiring**	**“**	**Self**	**-**	**Suggestions**	**,**
到	写	向下	鼓舞人心	“	自己	-	建议	,

亨利·伍德在他的《通过心理摄影获得理想暗示》一书中建议我们写下鼓舞人心的“自我暗示”，

” [ænd; ənd][tu:; tə] [lʊk] [æt; ət][ðem; ðəm]['ɒf(ə)n] .

”	**and**	**to**	**look**	**at**	**them**	**often**	**.**
”	和	到	看	在	他们	经常	.

并且要经常查看它们。

['li:lənd] , [ɪn][hɪz; ɪz] “ [hæv; həv][ju:; jʊ][ə; eɪ] [strɒŋ] [wɪl] ? ” [əd'vaɪzɪz][ˌju: 'es][tu:; tə] [dɪ'tɜ:mɪn] ,

Leland	**,**	**in**	**his**	**“**	**Have**	**You**	**a**	**Strong**	**Will**	**?**	**”**	**advises**	**us**	**to**	**determine**	**,**
利兰	,	在	他的	“	有	你	一个	强的	将要	?	”	建议	我们	到	决定	,

利兰在他的《你意志坚定吗？》一书中建议我们去确定：

[ðə; ði][lɑ:st] [θɪŋ] [æt; ət] [naɪt] , [ðæt] [ðə; ði][nekst] [deɪ] [wi:; wi] [wɪl] , [fɔ:(r); fə(r)][ɪg'zɑ:mp(ə)l] ,

the	**last**	**thing**	**at**	**night**	**,**	**that**	**the**	**next**	**day**	**we**	**will**	**,**	**for**	**example**	**,**
这	最后的	事物	在	夜晚	,	那	这	下一个	天	我们	将要	,	为了	例子	,

睡前最后一件事，就是第二天我们会做，例如，

[wɜ:k] ['kɑ:mli] [ænd; ənd] ['i:zəli] [ænd; ənd] [sək'sesfəli] .

work	**calmly**	**and**	**easily**	**and**	**successfully**	**.**
工作	平静地	和	容易地	和	成功地	.

冷静、轻松、成功地完成工作。

[ai][maɪ'self][faɪnd] [ðæt] [naʊ] [wʌn] [fɔ:m] [ɒv; əv][self] - [sə'dʒestʃən] [ɪz][məʊst] [ɪ'fektɪv] , [naʊ] [ə'nʌðə(r)] .

I	**myself**	**find**	**that**	**now**	**one**	**form**	**of**	**Self**	**-**	**Suggestion**	**is**	**most**	**effective**	**,**	**now**	**another**	**.**
我	我	寻找	那	现在	一	形式	的	自己	-	建议	是	最多	有效的	,	现在	其他	.

我自己发现，现在某种形式的自我暗示最有效，现在另一种形式又最有效。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɔ:(r)] [ˌrɪəlaɪ'zeɪʃən] [ɔ:(r)] [ə'sɜ:ʃ(ə)n] ,

It	**may**	**be**	**Imagination**	**or**	**Realisation**	**or**	**Assertion**	**,**
它	可能	是	想像力	或者	实现	或者	断言	,

它可能是想象、实现或断言。

[ɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ]['kwaɪət]['ɔ:də(r)][tu:; tə][ðə; ði] ['sɜ:vənt] [maɪnd][ɔ:(r)]['mænɪdʒə(r)][maɪnd] ,

or	**it**	**may**	**be**	**a**	**quiet**	**order**	**to**	**the**	**Servant**	**Mind**	**or**	**Manager**	**Mind**	**,**
或者	它	可能	是	一个	安静的	命令	到	这	仆人	头脑	或者	经理	头脑	,

或者，这可能是对仆人式思维或管理者式思维的一种悄然指令。

[ɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ] ['strɒŋli] - [felt] [ænd; ənd] [rɪ'pi:tɪd] [dɪ'zaɪə(r)] ,

or	**it**	**may**	**be**	**a**	**strongly**	**-**	**felt**	**and**	**repeated**	**Desire**	**,**
或者	它	可能	是	一个	强烈	-	毛毡	和	重复	欲望	,

或者，它可能是一种强烈且反复出现的欲望。

[ɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi]['nɪərə(r)][tu:; tə]['saɪləns] [ænd; ənd] [ˌri:sep'tɪvəti] , [tə'geðə(r)] [wɪð] “ [ðə; ði] ['ætɪtju:d]

or	**it**	**may**	**be**	**nearer**	**to**	**Silence**	**and**	**Receptivity**	**,**	**together**	**with**	**“**	**the**	**attitude**
或者	它	可能	是	更近	到	沉默	和	接受性	,	一起	和	“	这	态度

[ɒv; əv] [ɪk'spektənsi] .

of	**expectancy**	**.**
的	预期	.

或者它可能更接近于沉默和接纳，以及“期待的态度”。

” [self] - [sə'dʒestʃən] [ɪz]['fi:zəb(ə)l][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz]

”	**Self**	**-**	**suggestion**	**is**	**feasible**	**at**	**all**	**times**
”	自己	-	建议	是	可行的	在	全部	时代

“自我暗示始终是可行的。”

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 42]
[页 -]

[第42页]

[ænd; ənd][ɪn][ɔːl]['pleɪsɪz] .
and in all places .
和 在 全部 地方 .

到处都是。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌʌnəb'truːsɪv] .
It is unobtrusive .
它 是 不引人注目 .

它不引人注目。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] “ [wɪ'ðaʊt] ['mʌni] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [praɪs] .
It is “ without money and without price .
它 是 “ 没有 钱 和 没有 价格 .

它是“无价的，没有金钱的”。

” [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'fektɪv] .
” It is effective .
” 它 是 有效的 .

“它很有效。”

[ˌaɪ 'tiː][tend][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][sʌb] - ['kɒnʃəs] ['hæbɪt] , [ænd; ənd] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)] , [tuː; tə]
It tends to become a sub - conscious habit , and , as it were , to
它 倾向于 到 变得 一个 子 - 有意识的 习惯 , 和 , 作为 它 是 , 到
“ [duː; də][ɪt'self] ” [wɪ'ðaʊt] ['aʊə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] .
“ do itself ” without our attention .
“ 做 本身 ” 没有 我们的 注意力 .

它往往会变成一种潜意识的习惯，仿佛会在我们不注意的情况下“自行发生”。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][kæn; kən][juːz] ['hæpi] [wɜːdz] .
To keep happy , we can use happy words .
到 保持 快乐的 , 我们 能 使用 快乐的 字 .

为了保持快乐，我们可以使用快乐的词语。

[wɜːdz] [hæv; həv][vɑːst][ænd; ənd]['lɪt(ə)l] [ə'priːʃieɪtɪd] ['paʊə(r)] .
Words have vast and little appreciated power .
字 有 广阔的 和 小的 感谢 力量 .

语言拥有巨大而又常常被低估的力量。

[θɪŋk] [haʊ] ['juːsləs] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æz; əz] [rɪ'gɑːdz] ['aʊə(r)]['paʊə(r)][ɒv; əv] [kən'trəʊlɪŋ] [ɑː'selvz]
Think how useless we should be as regards our power of controlling ourselves
思考 如何 无用 我们 应该 是 作为 问候 我们的 力量 的 控制 我们自己
[ænd; ənd] ['helpɪŋ] [ɑː'selvz] [ænd; ənd] ['helpɪŋ] ['ʌðə(r)z] ,
and helping ourselves and helping others ,
和 帮助 我们自己 和 帮助 其他的 ,

想想我们在控制自己、帮助自己和帮助他人方面是多么无能为力，

[ɪf] [wiː; wi][hæd; həd][nəʊ] [wɜːdz] !
if we had no words !
如果 我们 有 不 字 !

如果我们无话可说！

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['iːzi] [tuː; tə] [raɪt] [ə; eɪ] [lɒŋ] [bʊk] [ɒn] [ðɪs] ['æspekt][ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv]
It would be easy to write a long book on this aspect of the Art of
它 会 是 简单的 到 写 一个 长的 书 在 这 方面 的 这 艺术 的
['hæpinəs] ,
Happiness ,
幸福 ,

关于幸福的艺术，很容易就能写出一本长篇著作。

[ə'ləʊn] .
alone .
独自的 .

独自的。

[bʌt; bət][ai][mʌst; məst][biː; bi]['kɒntent] [wɪð] [dʒʌst][wʌn][aɪ'dɪə] .
But **I** **must** **be** **content** **with** **just** **one** **idea** **.**
但 我 必须 是 内容 和 只是 一 主意 .

但我只能满足于一个想法。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [spiːk] [wɪð] [ə; eɪ] ['tʃɪəf(ə)l] [vɔɪs] [ænd; ənd][təʊn] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [wɪð] [ə; eɪ]
We **should** **speak** **with** **a** **cheerful** **voice** **and** **tone** **,** **as** **well** **as** **with** **a**
我们 应该 说话 和 一个 快乐 嗓音 和 语气 , 作为 出色地 作为 和 一个
['tʃɪəf(ə)l] [feɪs] ;
cheerful **face** **;**
快乐 脸 ;

我们应该用欢快的语气和声音说话，也要面带笑容；

[ænd; ənd][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][prɪ'fɜː(r)] , [tuː; tə] [sʌtʃ] [wɜːdz] [ɒv; əv] [ɪl] ['əʊmən][æz; əz] “ ['mɪzrəbl] ”
and **we** **should** **prefer** **,** **to** **such** **words** **of** **ill** **omen** **as** **“** **miserable** **”**
和 我们 应该 更喜欢 , 到 这样的 字 的 患病的 预兆 作为 “ 悲惨的 ”
[ænd; ənd] “ ['kruːəl] ,
and **“** **cruel** **,**
和 “ 残忍的 ,

我们应该更倾向于使用“悲惨”和“残酷”这类不祥之词，而不是

” [wɜːdz] [ðæt] [end] ['raɪtli] ,
” **words** **that** **end** **rightly** **,**
” 字 那 结尾 没错 ,

以恰当结尾的词语

[sʌtʃ] [æz; əz] [ən] - ['hæpi] [ænd; ənd] [ən] - [kaɪnd] — [wɜːdz] [ðæt] [liːv] [ˌjuː 'es] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt]
such **as** **un** **-** **happy** **and** **un** **-** **kind** **—** **words** **that** **leave** **us** **with** **the** **right**
这样的 作为 联合国 - 快乐的 和 联合国 - 种类 — 字 那 离开 我们 和 这 正确的
[ænd; ənd] ['hæpi] ['nəʊʃ(ə)n] .
and **happy** **notion** **.**
和 快乐的 概念 .

例如不快乐和不友善——这些词语让我们产生正确而快乐的想法。

['kɒnvɜːsli] , [haʊ'evə(r)] ,
Conversely **,** **however** **,**
反过来 , 然而 ,

反之，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **43** **]**
[页 -]

[第43页]

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

保持快乐(Keep Happy)
第2/2页

[wen] [wi:; wi][ɑ:(r); ə(r)] — [ɔ:(r)] [θɪŋk] [ðæt] [wi:; wi][ɑ:(r); ə(r)] — ['æbsəlu:tli] [ə'blaɪdʒd][tu:; tə]['menʃ(ə)n]

when	we	are	—	or	think	that	we	are	—	absolutely	obliged	to	mention
什么时候	我们	是	—	或者	思考	那	我们	是	—	绝对地	有义务	到	提到

[sʌm; səm] [ʌn'plez(ə)nt] ['epɪsəʊd] ,

some	unpleasant	episode	,
一些	令人不快的	插曲	,

当我们不得不——或者自认为不得不——提及某些不愉快的事情时，

[ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə][get]['ʌðə(r)z][tu:; tə][help][tu:; tə][pʊt][ˌaɪ 'ti:] [raɪt] ,

in	order	to	get	others	to	help	to	put	it	right	,
在	命令	到	得到	其他的	到	帮助	到	放	它	正确的	,

为了让其他人帮忙纠正错误，

[wi:; wi][mʌst; məst][nɒt][ju:z] [sʌtʃ] ['vɪvɪd] [ɪk'spreʃ(ə)nz] — [wi:; wi][mʌst; məst][nɒt] [spi:k] ['wainiŋli] [nɔ:(r)]

we	must	not	use	such	vivid	expressions	—	we	must	not	speak	whiningly	nor
我们	必须	不是	使用	这样的	生动	表达式	—	我们	必须	不是	说话	抱怨地	也不

['i:v(ə)n] ['ki:nli] .

even	keenly	.
甚至	敏锐地	.

我们不应该使用如此生动的表达方式——我们不应该抱怨，甚至不应该尖锐地说话。

[ðɪs] [ɪz] [ˌpri:'emɪnəntli] [ðə; ði][ə'keɪʒ(ə)n][fɔ:(r); fə(r)] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [mə'nɒtənəs] [ænd; ənd] [ɪk'spreʃənləs]

This	is	preeminently	the	occasion	for	such	a	monotonous	and	expressionless
这	是	卓越	这	场合	为了	这样的	一个	单调	和	面无表情

[vɔɪs] ,

voice	,
嗓音	,

这正是需要这种单调乏味、毫无感情的声音的绝佳场合。

[æz; əz][ɪz][ʌn'ju:ʒuəli; ʌn'ju:ʒəli][pʊt][ɒn][baɪ][ə; eɪ]['sekrət(ə)ri] [wen] ['ri:dɪŋ] [ðə; ði] ['mɪnɪts] [ɒv; əv]['eni]

as	is	unusually	put	on	by	a	Secretary	when	reading	the	minutes	of	any
作为	是	异常地	放	在	经过	一个	秘书	什么时候	阅读	这	分钟	的	任何

['pri:viəs] ['mi:tɪŋ] !

previous	meeting	!
以前的	会议	!

这是秘书在宣读上次会议纪要时罕见的举动!

[kæn; kən][wi:; wi][nɒt] [spi:k] [ɒv; əv] ['plez(ə)nt] [θɪŋz] [wɪð] [ðə; ði] [ik'saitid] [ɒv; əv][ðə; ði] [frentʃ] ,

Can	we	not	speak	of	pleasant	things	with	the	excitedness	of	the	French	,
能	我们	不是	说话	的	令人愉快的	事物	和	这	兴奋	的	这	法语	,

难道我们不能像法国人那样兴奋地谈论令人愉快的事情吗?

[ɪf] [ɪn'di:d] [wi:; wi] [wɪʃ] [tu:; tə][bi:; bi][ɪk'saɪtɪd][æt; ət][ɔ:l] ; [bʌt; bət] [spi:k] [ɒv; əv] [ʌn'plez(ə)nt] [θɪŋz] ,

if	indeed	we	wish	to	be	excited	at	all	;	but	speak	of	unpleasant	things	,
如果	的确	我们	希望	到	是	兴奋的	在	全部	;	但	说话	的	令人不快的	事物	,

如果我们真的想感到兴奋的话；但要谈论不愉快的事情，

[ɪf] [wi:; wi] [fi:l] [wi:; wi][mʌst; məst] [spi:k] [ɒv; əv][ðem; ðəm] , [wɪð] [ðə; ði] ['æpəθi] [ɒv; əv][ðə; ði]

if	we	feel	we	must	speak	of	them	,	with	the	apathy	of	the
如果	我们	感觉	我们	必须	说话	的	他们	,	和	这	冷漠	的	这

['hɪndu:; ˌhɪn'du:] ?

Hindu	?
印度教徒	?

如果我们觉得必须谈论他们，却像印度教徒那样冷漠?

[wen] [juː; jʊ][hæv; həv] ['fɪnɪʃt] ['eni] [self] - [sə'dʒestʃən] , [biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] .

When	you	have	finished	any	Self	-	Suggestion	,	be	sure	to	keep	happy	.
什么时候	你	有	完成的	任何	自己	-	建议	,	是	当然	到	保持	快乐的	.

完成任何自我暗示后，一定要保持心情愉快。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][mʌst; məst][juːz] [repɪ'tɪʃnz] [ɒv; əv][self] - [sə'dʒestʃənz] [ænd; ənd][ɒv; əv]

To	keep	happy	,	we	must	use	Repetitions	of	Self	-	Suggestions	and	of
到	保持	快乐的	,	我们	必须	使用	重复	的	自己	-	建议	和	的

['hæpi] [wɜːdz] ,

Happy	Words	,
快乐的	字	,

为了保持快乐，我们必须重复自我暗示和快乐的词语。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][juːz][ðem; ðəm] [lɒŋ] [bɪ'fɔː(r)]

and	we	must	use	them	long	before
和	我们	必须	使用	他们	长的	前

我们必须很早就使用它们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	44	]
[	页	-	]

[第44页]

[wiː; wi] [siːm] [tuː; tə] [niːd] [ðem; ðəm] .

we	seem	to	need	them	.
我们	似乎	到	需要	他们	.

我们似乎需要它们。

[ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][əʊld]['ædɪdʒ] , “ [ɪn][taɪm][ɒv; əv] [piːs] [prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)][wɔː(r)] , ” [wʌn]

In	place	of	the	old	adage	,	“	In	time	of	peace	prepare	for	war	,	”	one
在	地方	的	这	老的	谚语	,	“	在	时间	的	和平	准备	为了	战争	,	”	一

[kæn; kən] ['sʌbstɪtjuːt] ,

can	substitute	,
能	代替	,

我们可以用以下这句话来代替古老的谚语：“和平时期要做好战争准备”，

“ [ɪn] [taɪm] [ɒv; əv] [piːs] [prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['vɪktəri] ” — [ænd; ənd] [ðen] [ðeə(r)] [wɪl] [biː; bi][nəʊ]['riːəl]

“	In	time	of	peace	prepare	for	victory	”	—	and	then	there	will	be	no	real
“	在	时间	的	和平	准备	为了	胜利	”	—	和	然后	那里	将要	是	不	真实的

[wɔː(r)] .

war	.
战争	.

“和平时期要做好胜利的准备”——这样就不会有真正的战争。

[pə'sɪstənt] [repɪ'tɪʃnz]

Persistent	Repetitions
执着的	重复

持续重复

[ðə; ði] [pə'sɪstənt] [repɪ'tɪʃnz] [meɪ] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [ʃɪə(r)] [repɪ'tɪʃnz] ;

The	persistent	Repetitions	may	be	in	the	form	of	sheer	repetitions	;
这	执着的	重复	可能	是	在	这	形式	的	透明	重复	;

持续的重复可能表现为纯粹的重复；

[ɔː(r)][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] ['sɪnənɪmz] — [sʌtʃ] [æz; əz] ['hæpinəs] , ['glædnəs] , [ɪn'dʒɔɪmənt] , [dʒɔɪ] ,

or	in	the	form	of	Synonyms	—	such	as	Happiness	,	Gladness	,	Enjoyment	,	Joy	,
或者	在	这	形式	的	同义词	—	这样的	作为	幸福	,	欢乐	,	享受	,	喜悦	,

['welkəm] ;

Welcome	;
欢迎	;

或者以同义词的形式——例如幸福、快乐、享受、喜悦、欢迎；

[ɔː(r)][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] ['kɒgneɪt] [wɜːdz] , [wɜːdz] [ðæt] [sə'dʒest] [nɒt][səʊ] [mʌtʃ] ['hæpinəs] [ɪt'self] ,

or	in	the	form	of	cognate	words	,	words	that	suggest	not	so	much	Happiness	itself	,
或者	在	这	形式	的	同源词	字	,	字	那	建议	不是	所以	很多	幸福	本身	,

或者以同源词的形式出现，这些词与其说是表达幸福本身，不如说是表达幸福本身。

[æz; əz][ðə; ði]['fɑːðə(r)][ænd; ənd]['mʌðə(r)] , [ðə; ði] ['brʌðəz] [ænd; ənd] ['sɪstəz] , [ðə; ði][sʌnz][ænd; ənd]

as	the	father	and	mother	,	the	brothers	and	sisters	,	the	sons	and
作为	这	父亲	和	母亲	,	这	兄弟	和	姐妹	,	这	儿子们	和

[d'ɔːtəz] , [ɒv; əv] ['hæpinəs] .

daughters	,	of	Happiness	.
女儿们	,	的	幸福	.

作为幸福的父母、兄弟姐妹、子女。

[ðʌs] , [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði]['letə(r)][piː][ə'ləʊn] ,

Thus	,	to	take	the	letter	P	alone	,
因此	,	到	拿	这	信	P	独自的	,

因此，单独来看字母 P，

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ][dɪ'saɪdɪd] [ɪ'fekt] [ə'pɒn]['aʊə(r)] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] ['hæpinəs] [tuː; tə] [rɪ'piːt] ,

it	has	a	decided	effect	upon	our	feelings	of	Happiness	to	repeat	,
它	有	一个	决定	影响	之上	我们的	情怀	的	幸福	到	重复	,

重复会对我们的幸福感产生显著影响。

[wɪð] [æz; əz] [mʌtʃ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ænd; ənd][ˌriːəlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn][ɒv; əv][ðə; ði][aɪ'dɪə][ænd; ənd][ðə; ði]

with	as	much	attention	to	and	realization	of	the	idea	and	the
和	作为	很多	注意力	到	和	实现	的	这	主意	和	这

['ɪnə(r)]['spɪrɪt][ænd; ənd][səʊl][ɒv; əv] [iːtʃ] [wɜːd] ,

inner	spirit	and	soul	of	each	word	,
内	精神	和	灵魂	的	每个	单词	,

充分重视并理解每个词语的理念、内在精神和灵魂，

[æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,

as	possible	,
作为	可能的	,

尽可能地，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	45	]
[	页	-	]

[第45页]

[ðə; ði] [wɜːdz] ['pjʊərəti] , [pɔɪz] , [piːs] , ['plenti] , ['paʊə(r)] , [plʌk] , ['plezntnəs] .

the	words	Purity	,	Poise	,	Peace	,	Plenty	,	Power	,	Pluck	,	Pleasantness	.
这	字	纯度	,	沉着	,	和平	,	很多	,	力量	,	采摘	,	愉悦	.

纯洁、沉着、和平、富足、力量、勇气、愉悦。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] ,

As	to	the	influence	of	Repetition	,
作为	到	这	影响	的	重复	,

至于重复的影响，

[wiː; wi][mʌst; məst][rɪ'membə(r)] [ðæt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['meɪnli] [wɒt] ['aʊə(r)][sʌb] - ['kɒnʃəs] [maɪnd][ɪz] ;

we	must	remember	that	we	are	mainly	what	our	sub	-	conscious	mind	is	;
我们	必须	记住	那	我们	是	主要	什么	我们的	子	-	有意识的	头脑	是	;

我们必须记住，我们主要就是我们的潜意识；

[ænd; ənd]['aʊə(r)][sʌb] - ['kɒnʃəs] [maɪnd][ɪz] ['lɑːdʒli] [wɒt] ['aʊə(r)] ['kɒnʃəs] [maɪnd][hæz; həz] ['tʃəʊzn]

and	our	sub	-	conscious	mind	is	largely	what	our	conscious	mind	has	chosen
和	我们的	子	-	有意识的	头脑	是	很大程度上	什么	我们的	有意识的	头脑	有	选定

[ɔː(r)] [ə'laʊd] [ɪt'self][tuː; tə] [θɪŋk] ,

or	allowed	itself	to	think	,
或者	允许	本身	到	思考	,

我们的潜意识很大程度上就是我们的意识选择或允许自己思考的内容。

[ænd; ənd] [wɒt] ['aʊə(r)] ['kɒnʃəs] [maɪnd] ['evri] ['məʊmənt] — ['evri] [naʊ] — [ɪz] [tʃu:zɪŋ] [ɔ:(r)]
and **what** **our** **conscious** **mind** **every** **moment** **—** **every** **now** **—** **is** **choosing** **or**
和 什么 我们的 有意识的 头脑 每一个 片刻 — 每一个 现在 — 是 选择 或者
[ə'laʊɪŋ] [ɪt'self][tu:; tə] [θɪŋk] .
allowing **itself** **to** **think** **.**
允许 本身 到 思考 .

以及我们的意识每时每刻——此时此刻——都在选择或允许自己去思考什么。

[ɔ:(r)] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] [rɪ'pi:tɪŋ] [ðə; ði][aɪ'diəz] [ðəm'selvz] [ɔ:(r)][ðə; ði] [wɜ:dz] [ðæt] [kæn; kən] [kən'veɪ]
Or **,** **instead** **of** **repeating** **the** **ideas** **themselves** **or** **the** **words** **that** **can** **convey**
或者 , 反而 的 重复 这 想法 他们自己 或者 这 字 那 能 传达
[ðem; ðəm] ,
them **,**
他们 ,

或者，与其重复这些想法本身或能够表达这些想法的词语，

[wi:; wi][kæn; kən] [ki:p] ['hæpi] [baɪ] ['ri:z(ə)n] [ænd; ənd][ˌɑ:gjumən'teɪʃ(ə)n] .
we **can** **keep** **happy** **by** **Reason** **and** **Argumentation** **.**
我们 能 保持 快乐的 经过 原因 和 论证 .

我们可以通过理性和论证来保持快乐。

[waɪl] [æn; ən] [ə'sɜ:ʃ(ə)n] [laɪk] ['rɒbət] ['braʊnɪŋz] ,
While **an** **Assertion** **like** **Robert** **Browning's** **,**
尽管 一个 断言 喜欢 罗伯特 勃朗宁 ,

虽然像罗伯特·勃朗宁那样的断言，

“ [gɑ:dz][ɪn][hɪz; ɪz]['hev(ə)n] ,
“ **God's** **in** **His** **Heaven** **,**
“ 神的 在 他的 天堂 ,

“上帝在天堂，

[ɔ:lz] [raɪt] [wɪð] [ðə; ði] [wɜ:ld] ,
All's **right** **with** **the** **world** **,**
一切 正确的 和 这 世界 ,

世界一切安好，

” [wɪl] [help][sʌm; səm] , [ə; eɪ] [rɪ'kɔ:lɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ɒv; əv] ['hæpinəs] — [ɔ:(r)][ɒv; əv][ðə; ði]
” **will** **help** **some** **,** **a** **recalling** **of** **the** **advantages** **of** **Happiness** **—** **or** **of** **the**
” 将要 帮助 一些 , 一个 回忆 的 这 优势 的 幸福 — 或者 的 这
[ˌdɪsəd'væntɪdʒs] [ɒv; əv] [nɒn] - ['hæpinəs] — [ænd; ənd][ə; eɪ] ['wɜ:kɪŋ]
disadvantages **of** **Non** **-** **Happiness** **—** **and** **a** **working**
缺点 的 非 - 幸福 — 和 一个 在职的

“对某些人来说，回忆幸福的益处——或者不幸福的弊端——以及一个有效的方法会有所帮助。”

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **46** **]**
[页 -]

[第46页]

[aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði][pɑ:st] “ ['feljər] ” [ɒv; əv] [ɑ:'selvz] [ænd; ənd]['ʌðə(r)z] [tɜ:nd]
out **of** **the** **ways** **in** **which** **the** **past** **“** **failures** **”** **of** **ourselves** **and** **others** **turned**
出去 的 这 方式 在 哪个 这 过去的 “ 失败 ” 的 我们自己 和 其他的 转向
['ɪntu:] ['blesɪŋz] ,
into **blessings** **,**
进入 祝福 ,

从我们自身和他人的过去“失败”如何转化为祝福的方式中，

[wɪl] [help] ['ʌðə(r)z] .
will **help** **others** **.**
将要 帮助 其他的 .

会帮助他人。

[ai][rɪ'membə(r)] [haʊ] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] [ai][wɒz; wəz] [wen] [ai][dɪd][nɒt][get][ə; eɪ] ['feləʊʃɪp] [æt; ət]

I	remember	how	disappointed	I	was	when	I	did	not	get	a	Fellowship	at
我	记住	如何	失望的	我	曾是	什么时候	我	做过	不是	得到	一个	奖学金	在

['keɪmbrɪdʒ] .

Cambridge	.
剑桥	.

我还记得当初没能获得剑桥大学研究员职位时，我有多么失望。

[ai][ˌeɪ 'em] [naʊ] ['veri] [glæd] [ðæt] [ai][dɪd][nɒt] .

I	am	now	very	glad	that	I	did	not	.
我	是	现在	非常	高兴的	那	我	做过	不是	.

我现在非常庆幸自己当时没有那么做。

[wɒt] [siːmd] [ə; eɪ][kə'læməti][led][tuː; tə][maɪ]['prez(ə)nt] [wɜːk] , [wɪtʃ] [i'neibl] [ˌem 'iː][tuː; tə] [kiːp]

What	seemed	a	calamity	led	to	my	present	work	,	which	enables	me	to	keep
什么	似乎	一个	灾害	引领	到	我的	展示	工作	,	哪个	启用	我	到	保持

['hæpi] .

happy	.
快乐的	.

看似一场灾难的经历却成就了我现在的工作，这份工作让我感到快乐。

[æz; əz][ə; eɪ] ['fɔsilaiz] [dɒn] [ai][ʃʊd; ʃəd][nɒt][hæv; həv][kept] ['hæpi] !

As	a	fossilised	Don	I	should	not	have	kept	happy	!
作为	一个	化石	大学教师	我	应该	不是	有	保留	快乐的	!

作为一个化石般的唐，我不应该一直保持快乐!

[əˌpriːʃi'eɪʃn] [ænd; ənd] ['welkəm]

Appreciation	and	Welcome
欣赏	和	欢迎

感谢与欢迎

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][gəʊ][fɑː(r)] [tə'wɔːdz] ['kiːpɪŋ] ['hæpi] , ['ɔːlsəʊ] , [ɪf] [wiː; wi] ['præktɪst] [əˌpriːʃi'eɪʃn] .

We	should	go	far	towards	keeping	happy	,	also	,	if	we	practised	Appreciation	.
我们	应该	去	远的	向	保持	快乐的	,	还	,	如果	我们	已实践	欣赏	.

如果我们懂得感恩，那么我们也会在保持快乐的道路上走得很远。

[wiː; wi] [briːð] [freʃ] [eə(r)] , [drɪŋk] [pjʊə(r)]['wɔːtə(r)] , [siː] ['glɔːriəs] ['siːnəri] , [ɔː(r)] ['ɑːkɪtektʃə(r)] ,

We	breathe	fresh	air	,	drink	pure	water	,	see	glorious	scenery	,	or	architecture	,
我们	呼吸	新鲜的	空气	,	喝	纯的	水	,	看	辉煌	风景	,	或者	建筑学	,

[ænd; ənd][səʊ] [fɔːθ] ,

and	so	forth	,
和	所以	前进	,

我们呼吸新鲜空气，饮用纯净水，欣赏壮丽的风景或建筑等等。

[wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [taɪð] [ɒv; əv][ðə; ði]['prɒpə(r)] [ɪn'dʒɔɪmənt] [wɪtʃ] [wʊd] [kʌm] [frɒm; frəm][ðə; ði]['prɒpə(r)]

without	a	tithe	of	the	proper	enjoyment	which	would	come	from	the	proper
没有	一个	什一奉献	的	这	恰当的	享受	哪个	会	来	从	这	恰当的

[ˌvælju'eɪʃn] — [fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,

valuation	—	for	instance	,
估值	—	为了	实例	,

如果没有从合理的估值中获得应有的享受的十分之一——例如，

[ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)][æz; əz] [rɪ'freʃɪŋ] [ˌjuː 'es] , ['sætɪsfaɪɪŋ] [ˌjuː 'es] , ['helpɪŋ]

of	the	water	as	refreshing	us	,	satisfying	us	,	helping
的	这	水	作为	令人耳目一新	我们	,	令人满意	我们	,	帮助

水能使我们神清气爽，使我们心满意足，并帮助我们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	47	]
[	页	-	]

['aʊə(r)][ə,sɪmə'leɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['nʌrɪʃɪŋ] [fu:d] , ['helpɪŋ] ['aʊə(r)] [ɪ,lɪmɪ'neɪʃn] [ɒv; əv]['tɒksɪk] [weɪst]

our	assimilation	of	nourishing	food	,	helping	our	elimination	of	toxic	waste
我们的	同化	的	滋养	食物	,	帮助	我们的	消除	的	有毒的	浪费

['mætə(r)] , [ænd; ənd] ['sɪmbəlaɪz] [mʌtʃ] [bɪ'saɪdz] .

matter	,	and	symbolising	much	besides	.
事情	,	和	象征意义	很多	除了	.

我们对营养食物的吸收，帮助我们排出有毒废物，并且象征着很多其他方面。

[,aɪ 'ti:][ɪz][fɑ:(r)]['betə(r)][tu:; tə] [ə'prəʊtʃ] ['eni] [p'ɜ:sənz] [ɔ:(r)] [θɪŋz] [ɔ:(r)] ['sɜ:kəmstənsɪz] [ðæt] [ɑ:(r); ə(r)]

It	is	far	better	to	approach	any	persons	or	things	or	circumstances	that	are
它	是	远的	更好的	到	方法	任何	人	或者	事物	或者	情况	那	是

['aʊəz] — [ðeɪ] [wʊd] [nɒt] [kʌm] [tu:; tə][ju: 'es] ,

ours	—	they	would	not	come	to	us	,
我们的	—	他们	会	不是	来	到	我们	,

最好主动接近那些属于我们的人、事、物——它们不会主动来找我们。

[ɔ:(r)][wi:; wi][tu:; tə][ðem; ðəm] , [ən'les] [ðeɪ] [wɜ:(r); wə(r)]['aʊəz] ! — [ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] ['welkəm] ,

or	we	to	them	,	unless	they	were	ours	!	—	in	the	spirit	of	Welcome	,
或者	我们	到	他们	,	除非	他们	是	我们的	!	—	在	这	精神	的	欢迎	,

或者我们对待他们，除非他们是我们的！——本着欢迎的精神，

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [tru:] [ænd; ənd] ['spɔ:tɪŋ] [pleɪ] ['spɪrɪt] , [ðæn; ðən][ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] [,dɪskən'tent] .

and	in	the	true	and	sporting	Play	Spirit	,	than	in	the	spirit	of	discontent	.
和	在	这	真的	和	体育	玩	精神	,	比	在	这	精神	的	不满	.

而且要秉持真正的体育精神，而不是心怀不满。

[səʊ] [ki:p] ['hæpi] [baɪ] [ə,pri:ʃi'eɪʃn] .

So	keep	happy	by	Appreciation	.
所以	保持	快乐的	经过	欣赏	.

所以，要心怀感恩，保持快乐。

[lɑ:f]

Laugh
笑

笑

[sʌm; səm]['pi:p(ə)l][hæv; həv][ə; eɪ]['dʒi:niəs][fɔ:(r); fə(r)] ['si:ɪŋ] [ðə; ði] ['fʌni] [saɪd][ɒv; əv][səʊ] - [kɔ:ld] “

Some	people	have	a	genius	for	seeing	the	funny	side	of	so	-	called	“
一些	人们	有	一个	天才	为了	看到	这	有趣的	边	的	所以	-	称为	“

[mis'fɔ:tʃənz] ,

misfortunes	,
不幸	,

有些人天生善于发现所谓“不幸”中的幽默之处。

” [laɪk][ðə; ði] ['tʃaɪnəmən] [hu:] [kʊd; kəd][nɒt][kən'trəʊl][hɪz; ɪz] ['lɑ:ftə(r)] , [dʒʌst][bɪ'fɔ:(r)][hɪz; ɪz][,eksɪ'kju:ʃ(ə)n]

”	like	the	Chinaman	who	could	not	control	his	laughter	,	just	before	his	execution
”	喜欢	这	中国人	WHO	可以	不是	控制	他的	笑声	,	只是	前	他的	执行

,

,

,

“就像那个中国人，在行刑前忍不住大笑起来一样”，

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [wɜ:(r); wə(r)]['gəʊɪŋ][tu:; tə] [hæŋ] [ðə; ði] [rɒŋ] [mæn] .

because	they	were	going	to	hang	the	wrong	man	.
因为	他们	是	去	到	悬挂	这	错误的	男人	.

因为他们要绞死错人了。

[ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʊklət] [kɔ:ld] “ ['fɪfti] [j'iəz] [nɒt][əʊld] , ” [aɪ] [rəʊt] : —

In	a	little	booklet	called	“	Fifty	Years	not	Old	,	”	I	wrote	:	—
在	一个	小的	小册子	称为	“	五十	年	不是	老的	,	”	我	写道	:	—

我在一本名为《五十岁还不老》的小册子中写道：——

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 48]
[页 -]

[第48页]

“ ['lɑːfɪŋ] [ɪz][ə; eɪ]['kæpɪt(ə)l] [rɪ'liːf] [fɔː(r); fə(r)] [ʌn'plez(ə)nt] ['ment(ə)l] [steɪts] ,
“ Laughing is a capital relief for unpleasant mental states ,
“ 笑 是 一个 首都 宽慰 为了 令人不快的 精神的 各州 ,

“笑是缓解不愉快精神状态的极佳方法”,

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [faɪn] ['eksəsaɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd]['lɪvə(r)] !
as well as fine exercise for the stomach and liver !
作为 出色地 作为 美好的 锻炼 为了 这 胃 和 肝 !

同时，这对胃和肝脏也是很好的锻炼！

[dɪ'mɒkrɪtəs] , [ðə; ði] ['lɑːfɪŋ] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ] [fə'lɒsəfə(r)] , [meɪ] [hæv; həv] ['kærid] [hɪz; ɪz]
Democritus , the laughing and smiling philosopher , may have carried his
德谟克利特 , 这 笑 和 微笑 哲学家 , 可能 有 携带 他的
['eksələnt] ['prɪnsəp(ə)l][tuː; tə] [ɪk'ses] ;
excellent principle to excess ;
出色的 原则 到 过量的 ;

德谟克利特，这位爱笑爱笑的哲学家，或许把他的优秀原则发挥到了极致；

[bʌt; bət][hiː; hi][wɒz; wəz][ə; eɪ] [sefə] [gaɪd] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['wiːpɪŋ] [ænd; ənd] ['məʊnɪŋ] [fə'lɒsəfə(r)] .
but he was a safer guide than the weeping and moaning philosopher .
但 他 曾是 一个 更安全 指导 比 这 哭泣 和 呻吟 哲学家 .

但他比那些哭泣哀叹的哲学家更可靠。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɜːθ] [waɪl] [tuː; tə] [kə'lekt] [kɑː'tuːnz] [ænd; ənd] ['kʌtɪŋz] [frɒm; frəm][ðə; ði] - ['deɪli] ['mɪrə(r)] ,
“ It is worth while to collect cartoons and cuttings from the ' Daily Mirror ,
“ 它 是 值得 尽管 到 收集 卡通 和 插条 从 这 - 日常的 镜子 ,
-
'
-
-

“收集《每日镜报》上的漫画和剪报是值得的。”

- [pʌntʃ] , - [ænd; ənd]['ʌðə(r)]['peɪpəz] , [ænd; ənd][tuː; tə] [lʊk] [θruː] [ðem; ðəm] [wen] [ðə; ði] [dʌmps]
' Punch , ' and other papers , and to look through them when the dumps
- 冲床 , - 和 其他 文件 , 和 到 看 通过 他们 什么时候 这 倾倒
[traɪ][tuː; tə] ['dɒmɪneɪt] .
try to dominate .
尝试 到 支配 .

《Punch》杂志和其他报纸，在垃圾信息试图占据主导地位时，要翻阅它们。

” ['lɑːfɪŋ] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ][kæn; kən] [kʌm] ['ʌndə(r)]['mʌskjələ(r)][kən'trəʊl] ,
” Laughing and smiling can come under muscular control ,
” 笑 和 微笑 能 来 在下面 肌肉发达的 控制 ,

“大笑和微笑可以由肌肉控制，

[nəʊ] [les] [ðæn; ðən] ['wɔːkɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪtɪŋ] — [nəʊ] [les] [ðæn; ðən] ['fraʊnɪŋ] [ænd; ənd] ['grʌmblɪŋ] .
no less than walking and sitting — no less than frowning and grumbling .
不 较少的 比 步行 和 坐着 — 不 较少的 比 皱眉 和 抱怨 .

不亚于走路和坐着——不亚于皱眉和抱怨。

[wiː; wi][kæn; kən] [tens] [ɔː(r)][rɪ'læks]['mʌs(ə)lz] .
We can tense or relax muscles .
我们 能 紧张 或者 放松 肌肉 .

我们可以收紧或放松肌肉。

[wiː; wi][kæn; kən] ['iːkwəli] ['iːzəli] [lɑːf] [ɔː(r)] [smaɪl] .
We can equally easily laugh or smile .
我们 能 同样地 容易地 笑 或者 微笑 .

我们同样可以轻易地大笑或微笑。

[ænd; ənd][ðə; ði][mɪə(r)]['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] [wɪl] [help][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['fi:lɪŋz] [tu:; tə][bi:; bi]

And	the	mere	muscular	action	will	help	the	mind	and	the	feelings	to	be
和	这	仅仅	肌肉发达的	行动	将要	帮助	这	头脑	和	这	情怀	到	是

[fri:] [frɒm; frəm][nɒn] - ['hæpinəs] .

free	from	non	-	happiness	.
自由的	从	非	-	幸福	.

仅仅是肌肉运动就能帮助心灵和情感摆脱不快乐。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

[ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)] , [ɒv; əv] [kɔ:s] , [rɒŋ] [kaɪndz][ɒv; əv] ['lɑ:ftə(r)] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ] .

There	are	,	of	course	,	wrong	kinds	of	laughter	and	smiling	.
那里	是	,	的	课程	,	错误的	种类	的	笑声	和	微笑	.

当然，笑声和微笑也有不恰当的一面。

[ai] [ri:d] [ə; eɪ] [bʊk] [dɪ'vəʊtɪd]['ɔ:lməʊst] [ɪn'taɪəli] [tu:; tə][ðə; ði][ə'bju:s][ɒv; əv] ['lɑ:ftə(r)] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ]

I	read	a	book	devoted	almost	entirely	to	the	abuse	of	laughter	and	smiling
我	读	一个	书	奉献	几乎	完全	到	这	虐待	的	笑声	和	微笑

.

:

.

我读过一本书，几乎完全是关于滥用笑声和微笑的。

[bʌt; bət][ðə; ði] [raɪt] [kaɪndz][ɑ:(r); ə(r)][æz; əz]['væljuəb(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][reə(r)] .

But	the	right	kinds	are	as	valuable	as	they	are	rare	.
但	这	正确的	种类	是	作为	有价值的	作为	他们	是	稀有的	.

但合适的品种既珍贵又稀少。

['sevrəl] ['pi:p(ə)l] [ðæt] [ai] [nəʊ] [hæv; həv][ðə; ði][su:'pri:m; sju:'pri:m][ɑ:t][ɒv; əv] ['meɪkɪŋ] ['trʌb(ə)lz] ['ɔ:lməʊst]

Several	people	that	I	know	have	the	supreme	art	of	making	troubles	almost
一些	人们	那	我	知道	有	这	最高	艺术	的	制作	麻烦	几乎

['blesɪŋz] [baɪ] ['kætʃɪŋ] [æt; ət][wʌns][ðə; ði] ['lu:dɪkrəs] ['æspekt] — ['gəʊɪŋ] [raʊnd] [tu:; tə][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd]

blessings	by	catching	at	once	the	ludicrous	aspect	—	going	round	to	the	other	side
祝福	经过	捕捉	在	一次	这	荒谬	方面	—	去	圆形的	到	这	其他	边

[ænd; ənd] ['si:ɪŋ] [θɪŋz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['dɪfrənt] [ə'prəʊtʃ] .

and	seeing	things	from	a	different	approach	.
和	看到	事物	从	一个	不同的	方法	.

我认识的几个人拥有化解麻烦、化解困难的绝技，他们能立刻抓住麻烦的荒谬之处，然后换个角度看待问题。

[ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] , ['entərɪŋ] ['ɪntu:][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [baɪ][ðə; ði] [geɪt] [ɒv; əv]['hju:mə(r)] ,

And	sometimes	,	entering	into	the	trouble	by	the	Gate	of	Humour	,
和	有时	,	进入	进入	这	麻烦	经过	这	门	的	幽默	,

有时，我们会从幽默之门进入麻烦之中。

[ðeɪ] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [nɒt] [ə; eɪ] ['tɔ:tʃə(r)] - ['tʃeɪmbə(r)][bʌt; bət][ə; eɪ]['fæktri; 'fæktəri][ɒv; əv]

they	find	that	the	trouble	is	not	a	torture	-	chamber	but	a	factory	of
他们	寻找	那	这	麻烦	是	不是	一个	酷刑	-	房间	但	一个	工厂	的

[sək'ses] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

Success	and	Happiness	.
成功	和	幸福	.

他们发现，问题不在于刑讯室，而在于成功和幸福的工厂。

[ðə; ði] [raɪt] [lɑ:f] [ænd; ənd][smaɪl][ɪz][æn; ən] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv]['ri:əl] [feɪθ] ; [ænd; ənd] , [æz; əz][wi:; wi]

The	right	laugh	and	smile	is	an	expression	of	real	Faith	;	and	,	as	we
这	正确的	笑	和	微笑	是	一个	表达	的	真实的	信仰	;	和	,	作为	我们

[hæv; həv] [si:n] ,

have	seen	,
有	已见	,

恰当的笑声和微笑是真正信仰的表达；而且，正如我们所看到的，

[ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [ɪf] [ˌpəːsi'viə] [ɪn] , [tend] [tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] [ri'ælәti] .

the	expression	,	if	persevered	in	,	tends	to	bring	the	reality	.
这	表达	, 如果	坚持不懈	在	,	倾向于	到	带来	这	现实	.

这种表达方式如果坚持下去，往往会带来现实。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	50	]
[	页	-	]

[第50页]

[ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n]

The	Power	of	Imagination
这	力量	的	想像力

想象力的力量

[ænd; ənd] [kiːp] ['hæpi] [baɪ][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] .

And	keep	happy	by	Imagination	.
和	保持	快乐的	经过	想像力	.

用想象力保持快乐。

[haʊ] [ɪg'zɪlәreɪtɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][ɪ'mædʒɪn][wʌn'self] [sәk'siːdɪŋ] [ɪn] [wʌnz] ['feɪvərɪt] [geɪm] ,

How	exhilarating	it	is	to	imagine	oneself	succeeding	in	one's	favourite	game	,
如何	令人振奋	它	是	到	想象	自己	成功	在	一个人的	最喜欢的	游戏	,

想象自己在最喜欢的游戏中取得成功，真是令人兴奋不已！

[ɔː(r)][ɪn] [wʌnz] ['bɪznәs] [ɔː(r)][ɑːt][ɔː(r)] ['hɒbi] .

or	in	one's	business	or	art	or	hobby	.
或者	在	一个人的	商业	或者	艺术	或者	爱好	.

或者在自己的事业、艺术或爱好中。

[sʌtʃ] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɪz][fɑː(r)]['betə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] ['meməri] [ɒv; əv] [di'fiːt] ,

Such	imagination	is	far	better	than	the	memory	of	defeats	,
这样的	想像力	是	远的	更好的	比	这	记忆	的	失败	,

这种想象力远胜于对失败的记忆。

[ɪk'sept] [ɪn][səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ðə; ði]['lætə(r)] [helps] [ˌjuː 'es][tuː; tə] [kə'rekt] ['aʊə(r)] [fɔːlts] .

except	in	so	far	as	the	latter	helps	us	to	correct	our	faults	.
除了	在	所以	远的	作为	这	后者	帮助	我们	到	正确的	我们的	故障	.

除非后者有助于我们改正错误。

[ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n]

The	Power	of	Expression
这	力量	的	表达

表达的力量

[ðen] [ðeə(r)][ɪz][ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] , ['ædvәkeit, 'ædvәkәt][baɪ][dɛl'sɑrteɪ][ænd; ənd] ['wɪljәm] [dʒeɪmz] .

Then	there	is	the	Art	of	Expression	,	advocated	by	Delsarte	and	William	James	.
然后	那里	是	这	艺术	的	表达	,	倡导者	经过	德尔萨特	和	威廉	詹姆斯	.

还有德尔萨特和威廉·詹姆斯所倡导的表达艺术。

[ðə; ði]['lætə(r)] , [ɪn][hɪz; ɪz] “ [tɔːks] [ɒn] [saɪ'kɒlәdʒi] , ” [meɪ] [nɒt][biː; bi] ['strɪktli] ['ækjәrәt] [ænd; ənd] [ˌsaɪәn'tɪfɪk] ,

The	latter	,	in	his	“	Talks	on	Psychology	,	”	may	not	be	strictly	accurate	and	scientific	,
这	后者	,	在	他的	“	会谈	在	心理学	,	”	可能	不是	是	严格	准确的	和	科学	,

后者在其《心理学演讲集》中的观点可能并不完全准确和科学。

[bʌt; bət][æt; ət]['eni] [reɪt] [hi:; hi][ɪz] ['præktɪkli] ['ju:sf(ə)l] , [wen] [hi:; hi] [sez] :

but	at	any	rate	he	is	practically	useful	,	when	he	says	:
但	在	任何	速度	他	是	几乎	有用	,	什么时候	他	说道	:

但无论如何，他说的这句话还是很有实际用处的：

“ [ɪf] [wi:; wi]['əʊnli] [tʃek] [ə; eɪ] ['kaʊədli] ['ɪmpʌls] [ɪn][taɪm] — [fɔ:(r); fə(r)][ɪg'zɑ:mp(ə)l] ,

“	If	we	only	check	a	cowardly	impulse	in	time	—	for	example	,
“	如果	我们	仅有的	查看	一个	胆小	冲动	在	时间	—	为了	例子	,

“如果我们能及时抑制住懦弱的冲动——例如，

[ɔ:(r)] [ɪf] [wi:; wi]['əʊnli][doʊnt] [straɪk] [ðə; ði] [bləʊ] [ɔ:(r)][ˌɑ:r aɪ 'pi:] [aʊt] [wɪð] [ðə; ði] [kəm'pleɪnɪŋ]

or	if	we	only	don't	strike	the	blow	or	rip	out	with	the	complaining
或者	如果	我们	仅有的	不	罢工	这	吹	或者	撕裂	出去	和	这	抱怨

或者，如果我们不挥拳反击，不撕扯抱怨的话……

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	51	]
[	页	-	]

[第51页]

[ɔ:(r)] [ɪn'sʌltɪŋ] [wɜ:d] [ðæt] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [rɪ'gret] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][wi:; wi][lɪv; laɪv] — ['aʊə(r)] ['fi:lɪŋz]

or	insulting	word	that	we	shall	regret	as	long	as	we	live	—	our	feelings
或者	侮辱	单词	那	我们	将	后悔	作为	长的	作为	我们	居住	—	我们的	情怀

[ðəm'selvz] [wɪl] ['prez(ə)ntli][bi:; bi][ðə; ði]['kɑ:mə(r)][ænd; ənd]['betə(r)] ,

themselves	will	presently	be	the	calmer	and	better	,
他们自己	将要	目前	是	这	更平静	和	更好的	,

或者说出让我们终生后悔的侮辱性话语——我们自身的情绪很快就会平静下来，好转起来。

[wɪð] [nəʊ][pə'tɪkjələ(r)] ['gaɪd(ə)ns] [frɒm; frəm][ˌju: 'es][ɒn][ðeə(r)] [əʊn] [ə'kaʊnt] .

with	no	particular	guidance	from	us	on	their	own	account	.
和	不	特别的	指导	从	我们	在	他们的	自己的	帐户	.

他们并未主动提供任何我们的特别指导。

['ækʃ(ə)n] [si:m] [tu:; tə] ['fɒləʊ] ['fi:lɪŋ] , [bʌt; bət] ['ri:əli] ['ækʃ(ə)n][ænd; ənd] ['fi:lɪŋ] [gəʊ][tə'geðə(r)] ;

Action	seems	to	follow	feeling	,	but	really	action	and	feeling	go	together	;
行动	似乎	到	跟随	感觉	,	但	真的	行动	和	感觉	去	一起	;

[ænd; ənd][baɪ] ['regjəˌleɪtɪŋ] [ðə; ði]['ækʃ(ə)n] ,

and	by	regulating	the	action	,
和	经过	调节	这	行动	,

行动看似跟随感觉，但实际上行动和感觉是相辅相成的；通过调节行动，

[wɪtʃ] [ɪz]['ʌndə(r)][ðə; ði][mɔ:(r)][də'rekt][kən'trəʊl][ɒv; əv][ðə; ði] [wɪl] , [wi:; wi][kæn; kən][ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli]

which	is	under	the	more	direct	control	of	the	will	,	we	can	indirectly
哪个	是	在下面	这	更多的	直接的	控制	的	这	将要	,	我们	能	间接

['regjuleɪt] [ðə; ði] ['fi:lɪŋ] ,

regulate	the	feeling	,
调节	这	感觉	,

虽然情感更容易受到意志的直接控制，但我们可以通过其他方式间接地调节它。

[wɪtʃ] [ɪz][nɒt] .

which	is	not	.
哪个	是	不是	.

但事实并非如此。

“ [ðʌs] [ðə; ði] ['spvrɪn] ['vɒləntri] [pɑ:θ][tu:; tə] ['tʃɪəflnəs] , [ɪf] ['aʊə(r)] [spɒn'teɪniəs] ['tʃɪəflnəs]

“	Thus	the	sovereign	voluntary	path	to	cheerfulness	,	if	our	spontaneous	cheerfulness
“	因此	这	主权	自愿	小路	到	愉悦	,	如果	我们的	自发的	愉悦

[bi:; bi] [lɒst] ,

be	lost	,
是	丢失的	,

“因此，通往快乐的自主自愿之路，如果我们失去了自发的快乐，

[ɪz][tuː; tə][sɪt][ʌp] ['tʃɪəfəli] , [tuː; tə] [lʊk] [raʊnd] ['tʃɪəfəli] ,
is **to** **sit** **up** **cheerfully** **,** **to** **look** **round** **cheerfully** **,**
是 到 坐 向上 愉快地 , 到 看 圆形的 愉快地 ,

是愉快地坐起来，愉快地环顾四周。

[ænd; ənd][tuː; tə][ækt][ænd; ənd] [spiːk] [æz; əz] [ɪf] ['tʃɪəflnəs] [wɜː(r); wə(r)] [ɔːl'redi] [ðeə(r)] .
and **to** **act** **and** **speak** **as** **if** **cheerfulness** **were** **already** **there** **.**
和 到 行为 和 说话 作为 如果 愉悦 是 已经 那里 .

并且要表现得和说话都像已经感到快乐一样。

[ɪf] [sʌtʃ] [kən'dʌkt] [dʌz] [nɒt] [meɪk] [juː; jʊ] [suːn] [fiːl] ['tʃɪəf(ə)l] , ['nʌθɪŋ] [els] [ɒn] [ðæt] [ə'keɪʒ(ə)n]
If **such** **conduct** **does** **not** **make** **you** **soon** **feel** **cheerful** **,** **nothing** **else** **on** **that** **occasion**
如果 这样的 执行 做 不是 制作 你 很快 感觉 快乐 , 没有什么 别的 在 那 场合
[kæn; kən] .
can **.**
能 .

如果这样的举动都不能让你感到快乐，那么在那段时间里，没有什么能让你感到快乐了。

[səʊ] , [tuː; tə] [fiːl] [breɪv] , [ækt][æz; əz] [ɪf] [wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [breɪv] , [juːz][ɔːl]['aʊə(r)] [wɪl] [tuː; tə] [ðæt]
So **,** **to** **feel** **brave** **,** **act** **as** **if** **we** **were** **brave** **,** **use** **all** **our** **will** **to** **that**
所以 , 到 感觉 勇敢的 , 行为 作为 如果 我们 是 勇敢的 , 使用 全部 我们的 将要 到 那
[end] ,
end **,**
结尾 ,

所以，要想感到勇敢，就要表现得像个勇敢的人，为此倾尽全力。

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['kʌrɪdʒ] - [fɪt] [wɪl] ['veri] ['laɪkli] [rɪ'pleɪs] [ðə; ði][fɪt][ɒv; əv][fɪə(r)] .
and **a** **courage** **-** **fit** **will** **very** **likely** **replace** **the** **fit** **of** **fear** **.**
和 一个 勇气 - 合身 将要 非常 可能 代替 这 合身 的 害怕 .

勇气很可能会取代恐惧。

[ə'gen] , [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [fiːl] ['kaɪndli] [tə'wɔːd] [ə; eɪ]
Again **,** **in** **order** **to** **feel** **kindly** **toward** **a**
再次 , 在 命令 到 感觉 亲切地 朝向 一个

再次强调，为了对某人产生善意

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **52** **]**
[页 -]

[第52页]

['pɜːs(ə)n][tuː; tə] [huːm] [wiː; wi][hæv; həv] [biːn] [ɪ'nɪmɪk(ə)l] , [ðə; ði]['əʊnli] [weɪ] [ɪz][mɔː(r)][ɔː(r)] [les]
person **to** **whom** **we** **have** **been** **inimical** **,** **the** **only** **way** **is** **more** **or** **less**
人 到 谁 我们 有 到过 敌对的 , 这 仅有的 方式 是 更多的 或者 较少的
[dɪ'lɪbərətli] [tuː; tə][smaɪl] ,
deliberately **to** **smile** **,**
故意地 到 微笑 ,

对于我们一直敌视的人，唯一的办法就是或多或少地刻意地微笑。

[tuː; tə] [meɪk] [ˌsɪmpə'θetɪk] [ɪn'kwaɪəriz] , [ænd; ənd][tuː; tə] [fɔːs] [ɑː'selvz] [tuː; tə] [seɪ] ['dʒiːniəl] [θɪŋz] .
to **make** **sympathetic** **inquiries** **,** **and** **to** **force** **ourselves** **to** **say** **genial** **things** **.**
到 制作 交感神经 查询 , 和 到 力量 我们自己 到 说 和蔼可亲 事物 .

进行同情的询问，并强迫自己说一些友好的话。

[wʌn] ['hɑːti] [lɑːf] [tə'geðə(r)] [wɪl] [brɪŋ] ['enəmɪz] ['ɪntuː][ə; eɪ]['kləuzə(r)] [kə'mjuːniən] [ɒv; əv] [hɑːt]

One	hearty	laugh	together	will	bring	enemies	into	a	closer	communion	of	heart
一	爽朗	笑	一起	将要	带来	敌人	进入	一个	更近	圣餐	的	心

[ðæn; ðən] ['aʊəz] [spent] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn] ['ɪnwəd] ['reslɪŋ] [wɪð] [ðə; ði]['ment(ə)l]['diːmən][ɒv; əv]

than	hours	spent	on	both	sides	in	inward	wrestling	with	the	mental	demon	of
比	小时	花费	在	两个都	侧面	在	向内	摔角	和	这	精神的	恶魔	的

[ʌn'tʃærɪtəb(ə)l] ['fiːlɪŋ] .

uncharitable	feeling	.
不仁慈的	感觉	.

一次开怀大笑比双方花费数小时与内心的恶意作斗争更能拉近敌人的距离，让他们心意相通。

[tuː; tə] ['res(ə)l] [wɪð] [ə; eɪ][bæd] ['fiːlɪŋ] ['əʊnli][pɪnz]['aʊə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [ɒn][ˌaɪ 'tiː] ,

To	wrestle	with	a	bad	feeling	only	pins	our	attention	on	it	,
到	搏斗	和	一个	坏的	感觉	仅有的	别针	我们的	注意力	在	它	,

与糟糕的感觉纠缠只会让我们把注意力集中在它上面。

[ænd; ənd] [kiːps] [ˌaɪ 'tiː] [stɪl] ['fɑːsənd] [ɪn][ðə; ði][maɪnd] : [ˌweər'æz] ,

and	keeps	it	still	fastened	in	the	mind	:	whereas	,
和	保持	它	仍然	系紧	在	这	头脑	:	然而	,

并使其牢记于心：然而，

[ɪf] [wiː; wi][ækt][æz; əz] [ɪf] [frɒm; frəm][sʌm; səm]['betə(r)] ['fiːlɪŋ] ,

if	we	act	as	if	from	some	better	feeling	,
如果	我们	行为	作为	如果	从	一些	更好的	感觉	,

如果我们假装出于某种更好的感觉而行动，

[ðə; ði][əʊld][bæd] ['fiːlɪŋ] [suːn] [fəʊldz][ɪts] [tent] [laɪk] [æn; ən]['ærəb] , [ænd; ənd]['saɪləntli] [stiːlz] [ə'weɪ] .

the	old	bad	feeling	soon	folds	its	tent	like	an	Arab	,	and	silently	steals	away	.
这	老的	坏的	感觉	很快	折叠	它是	帐篷	喜欢	一个	阿拉伯	,	和	默默	偷窃	离开	.

那股旧日的不快感很快像阿拉伯人一样收起帐篷，悄无声息地溜走了。

" [æn; ən] ['iːkwəli] [gʊd] [kwəʊ'teɪʃ(ə)n] ([frɒm; frəm]['luːθə(r)] - " [maɪnd][ænd; ənd] [wɜːk] ") [wɪl]

"	An	equally	good	quotation	(	from	Luther	Gulick's	"	Mind	and	Work	"	)	will
"	一个	同样地	好的	引述	(	从	路德	-	"	头脑	和	工作	"	)	将要

[biː; bi] [faʊnd] [ɒn]['peɪdʒɪz] - - - [ɒv; əv] " [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] ['enədʒi] .

be	found	on	pages	26	-	27	of	"	Economy	of	Energy	.
是	成立	在	页面	-	-	-	的	"	经济	的	活力	.

"在《能源经济》第 26-27 页中，可以找到卢瑟·古利克 (Luther Gulick) 的《心灵与工作》中同样精彩的引言。

" [hiː; hi] [sez] :

"	He	says	:
"	他	说道	:

他说：

" [ə'sjuːm] [ðə; ði] ['bɒdɪli] [pə'zɪʃnz] [ænd; ənd] ['muːvmənts] [ænd; ənd] ['mænəz] [ænd; ənd] [təʊnz] [ɒv; əv]

"	Assume	the	bodily	positions	and	movements	and	manners	and	tones	of
"	认为	这	身体上的	职位	和	移动	和	礼仪	和	音调	的

[vɔɪs] [ðæt]

voice	that
嗓音	那

"摆出相应的身体姿势、动作、举止和语调，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	53	]
[	页	-	]

[第53页]

[bɪ'lɒŋ] [tuː; tə][ðə; ði][ɪ'məʊʃən(ə)l] [steɪt] [juː; jʊ][dɪ'zaɪə(r)] .

belong	to	the	emotional	state	you	desire	.
属于	到	这	情绪	状态	你	欲望	.

属于你渴望的那种情绪状态。

" [naʊ] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [æz; əz][ðə; ði][smaɪl] [ðæt] [ɪz][ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['hæpinəs] — [meɪ]
" Now the Expression — as the smile that is the expression of Happiness — may
" 现在 这 表达 — 作为 这 微笑 那 是 这 表达 的 幸福 — 可能
[nɒt][biː; bi][ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv] ['hæpinəs] ,
not be the cause of Happiness ,
不是 是 这 原因 的 幸福 ,

"现在，表情——比如微笑这种幸福的表达方式——可能并非幸福的根源，

[bʌt; bət][æt; ət] [liːst] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['juːʒuəl] [ə'kʌmpənɪmənt] , [ɪf] [nɒt][ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l]
but at least it is the usual accompaniment , if not the essential
但 在 至少 它 是 这 通常 伴奏 , 如果 不是 这 基本的
[ə'kʌmpənɪmənt] , [ɒv; əv]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['hæpinəs] .
accompaniment , of ordinary Happiness .
伴奏 , 的 普通的 幸福 .

但至少它是普通幸福的通常伴随物，即便不是必不可少的伴随物。

[ðə; ði] [aɪz] [ɑː(r); ə(r)] [ə'mʌŋ] [ðə; ði][məʊst] ['ɒbviəs] [miːnz] [ɒv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [æz; əz][ɪz] ['ɪləstreɪtɪd]
The eyes are among the most obvious means of Expression , as is illustrated
这 眼睛 是 之中 这 最多 明显的 方法 的 表达 , 作为 是 插图
[ɪn][ðə; ði] [wel] - [nəʊn] [laɪnz] : —
in the well - known lines : —
在 这 出色地 - 已知 线条 : —

眼睛是最明显的表达方式之一，正如这句名言所说：——

" [smaɪl] , [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [waɪl] ,
" Smile , once in a while ,
" 微笑 , 一次 在 一个 尽管 ,

"偶尔微笑一下吧。"

- [twɪl] [meɪk] [jɔː(r); jə(r)] [hɑːt] [siːm] ['laɪtə(r)] ;
' Twill make your heart seem lighter ;
- 斜纹布 制作 你的 心 似乎 打火机 ;

它会让你的心情轻松许多；

[smaɪl] , [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [waɪl] ,
Smile , once in a while ,
微笑 , 一次 在 一个 尽管 ,

偶尔微笑一下吧。

- [twɪl] [meɪk] [jɔː(r); jə(r)] ['pɑːθweɪ] [braɪtə] .
' Twill make your pathway brighter .
- 斜纹布 制作 你的 路径 更亮 .

它会让你的道路更加光明。

[laɪfs] [ə; eɪ]['mɪrə(r)] : [ɪf] [wiː; wi][smaɪl] ,
Life's a mirror : if we smile ,
生活的 一个 镜子 : 如果 我们 微笑 ,

人生就像一面镜子：如果我们微笑，

[smaɪlz] [kʌm] [bæk] [tuː; tə] [griːt] [ˌjuː 'es] ;
Smiles come back to greet us ;
微笑 来 后退 到 迎接 我们 ;

微笑再次迎接我们；

[ɪf] [wɪr] ['fraʊnɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] [waɪl] ,
If we're frowning all the while ,
如果 是 皱眉 全部 这 尽管 ,

如果我们一直皱着眉头，

[fraun] [fər'evə(r)] [miːt] [ˌjuː 'es] .
Frowns forever meet us .
皱眉 永远 见面 我们 .

我们总是愁眉苦脸。

" [ðə; ði] [həʊl] [feɪs] [ɪz][ə; eɪ][pɑːt][ɒv; əv]['aʊə(r)] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [nɒt]
" The whole face is a part of our Expression — not
" 这 所有的 脸 是 一个 部分 的 我们的 表达 — 不是

整个面部都是我们表情的一部分——并非如此。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 54]
[页 -]

[第54页]

['əʊnli][ðə; ði] [aɪz] , [bʌt; bət]['ɔːlsəʊ][ðə; ði] [maʊθ] , [ænd; ənd][ðə; ði][laɪnz] ,
only the eyes , but also the mouth , and the lines ,
仅有的 这 眼睛 , 但 还 这 嘴 , 和 这 线条 ,

不仅是眼睛，还有嘴巴和皱纹。

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['lɑːdʒli] ['ʌndə(r)][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [kən'trəʊl][ɒv; əv][ðə; ði] [wɪl] , [θruː] [ðə; ði][kən'trəʊl]
which are largely under the ultimate control of the will , through the control
哪个 是 很大程度上 在下面 这 最终的 控制 的 这 将要 , 通过 这 控制
[ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] .
of the muscles .
的 这 肌肉 .

这些最终很大程度上受意志的控制，通过控制肌肉来实现。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][ðə; ði] [həʊl] ['ætɪtjuːd] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] , [ðə; ði][ʌp] - ['həʊldɪŋ][ɒv; əv][ðə; ði] [tʃest]
And there is the whole attitude of the body , the up - holding of the chest
和 那里 是 这 所有的 态度 的 这 身体 , 这 向上 - 保持 的 这 胸部
[ænd; ənd][ðə; ði] [hed] ,
and the head ,
和 这 头 ,

还有整个身体姿态，挺胸抬头，

[ðə; ði] [kə'rekt] [kɜːv] [ɒv; əv][ðə; ði][spaɪn] ([səʊ][æz; əz][tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv] " [mə'kænɪkl]
the correct curve of the spine (so as to bring the position of " mechanical
这 正确的 曲线 的 这 脊柱 (所以 作为 到 带来 这 位置 的 " 机械的
[əd'vɑːntɪdʒ] " [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd] ['nɜːvəs] [ɪ'kɒnəmi]) ,
advantage " and physical and nervous economy) ,
优势 " 和 身体的 和 紧张的 经济) ,

脊柱的正确曲线（以便达到"机械优势"和身体及神经经济的位置），

[ðə; ði] [diːpnəs] [ænd; ənd] ['fʊlnɪs] [ænd; ənd] ['rɪðəm] [ɒv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] [lɑːf] ,
the deepness and fulness and rhythm of the breathing , the laugh ,
这 深度 和 充满 和 韵律 的 这 呼吸 , 这 笑 ,

呼吸的深度、饱满度和节奏，笑声，

[ðə; ði] [sɒŋ] ([sʌŋ] [ə'laʊd][ɔː(r)] " [sʌŋ] ['saɪləntli] ") ,
the song (sung aloud or " sung silently ") ,
这 歌曲 (唱 大声 或者 " 唱 默默 ") ,

这首歌（无论是大声唱还是"默唱"）

[ænd; ənd][ðə; ði][təʊn][ænd; ənd][ðə; ði] " [tjuːn] " [ænd; ənd][ðə; ði]['tæmbə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [vɔɪs] .
and the tone and the " tune " and the timbre of the voice .
和 这 语气 和 这 " 调 " 和 这 音色 的 这 嗓音 .

以及声音的音调、"旋律"和音色。

['juːzɪz; 'juːsɪz][ɒv; əv] [ɒd] ['momənts]
Uses of Odd Moments
用途 的 奇怪的 瞬间

奇数时刻的运用

[wɒt] [wiː; wi]['seldəm] ['riːəlaɪz][ɪz] [ðæt] , [nəʊ] [les] [ðæn; ðən][wiː; wi][kæn; kən] [muːv] ['aʊə(r)]['baɪseps] ,
What we seldom realise is that , no less than we can move our biceps ,
什么 我们 很少 意识到 是 那 , 不 较少的 比 我们 能 移动 我们的 二头肌 ,

我们很少意识到，我们不仅可以活动二头肌，

[wiː; wi][kæn; kən] [muːv] ['aʊə(r)] ['mʌs(ə)lz] [ðæt] ['regjuleɪt] ['aʊə(r)] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

we	can	move	our	muscles	that	regulate	our	Expression	.
我们	能	移动	我们的	肌肉	那	调节	我们的	表达	.

我们可以活动控制表情的肌肉。

[ɪf] ['piːp(ə)l][kæn; kən][spend] - ['mɪnɪts] ['deɪli]['əʊvə(r)]

If	people	can	spend	15	minutes	daily	over
如果	人们	能	花费	-	分钟	日常的	超过

如果人们每天能花15分钟以上的时间

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	55	]
[	页	-	]

[第55页]

[ə; eɪ] [dʌl] — [ænd; ənd]['ɒf(ə)n]['ɔːlməʊst] ['juːsləs] , [ɪf] [nɒt] ['æktʃuəli] ['stɪf(ə)nɪŋ] [ænd; ənd]['hɑːmf(ə)l] —

a	dull	—	and	often	almost	useless	,	if	not	actually	stiffening	and	harmful	—
一个	乏味的	—	和	经常	几乎	无用	,	如果	不是	实际上	刚度	和	有害	—

['greɪndɪŋ] ['sɪəriːz][ɒv; əv] [sprɪŋ] - [grɪp] [dʌm] - [bel] ['eksəsaɪzɪz] ,

grinding	series	of	spring	-	grip	dumb	-	bell	exercises	,
研磨	系列	的	春天	-	紧握	哑的	-	钟	练习	,

一系列枯燥乏味——而且往往几乎毫无用处，甚至会使肌肉僵硬有害——的弹簧握把哑铃练习。

[waɪ] [wɪl] [ðeɪ] [nɒt] [spend] [ə; eɪ] [fjuː] ['momənts] [æt; ət][sʌm; səm][wʌn] [taɪm] ['deɪli] ,

why	will	they	not	spend	a	few	moments	at	some	one	time	daily	,
为什么	将要	他们	不是	花费	一个	很少	时刻	在	一些	一	时间	日常的	,

为什么他们不愿意每天抽出几分钟时间呢?

[ɔː(r)] ['meni] (['ʌðəwaɪz] ['weɪstɪd][ɔː(r)][ˌmis'juːz, ˌmis'juːs]) ['momənts] [æt; ət] ['friːkwənt] ['ɪntərvlz]

or	many	(	otherwise	wasted	or	misused	)	moments	at	frequent	intervals
或者	许多	(	否则	浪费	或者	滥用	)	时刻	在	频繁	间隔

[θruː'aʊt] [ðə; ði] [deɪ] ,

throughout	the	day	,
自始至终	这	天	,

或者一天中频繁出现的许多（原本会被浪费或误用的）时间，

[ɪn] ['eksəsaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ðæt] ['regjuleɪt] [ðeə(r)] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [ɪn] ['lɪftɪŋ] [ʌp] [ðeə(r)] [hɑːt] (

in	exercising	the	muscles	that	regulate	their	Expression	—	in	lifting	up	their	heart	(
在	锻炼	这	肌肉	那	调节	他们的	表达	—	在	举重	向上	他们的	心	(

[ænd; ənd] [tʃest] [ænd; ənd] [hed]) [ænd; ənd][ɪn] ['lɑːfɪŋ] [ɔː(r)]['smaɪlɪŋ] ,

and	chest	and	head	)	and	in	laughing	or	smiling	,
和	胸部	和	头	)	和	在	笑	或者	微笑	,

通过锻炼调节表情的肌肉——抬起胸膛（和头部），以及大笑或微笑，

[səʊ][æz; əz][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] ?

so	as	to	keep	happy	?
所以	作为	到	保持	快乐的	?

为了让自己开心?

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [æz; əz][æn; ən] ['iːzi] ['ævənjuː][tuː; tə] ['hæpinəs] ,

Besides	the	Expression	,	as	an	easy	avenue	to	Happiness	,
除了	这	表达	,	作为	一个	简单的	大街	到	幸福	,

除了表达之外，作为通往幸福的便捷途径，

[ðeə(r)][ɪz][ə'nʌðə(r)] — ['rɑːðə(r)] [les] ['iːzi] — ['ævənjuː][ɪn][ðə; ði] [ɪm'pruːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv]

there	is	another	—	rather	less	easy	—	avenue	in	the	improvement	of	the	state	of
那里	是	其他	—	相当	较少的	简单的	—	大街	在	这	改进	的	这	状态	的

[ðə; ði] [helθ] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,

the	Health	in	general	,
这	健康	在	一般的	,

还有另一条——虽然不太容易——改善整体健康状况的途径，

[ænd; ənd][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ɪn][pə'tɪkjələ(r)] , [θru:] [mɔ:(r)]['sensəb(ə)l] [fu:dz] [ænd; ənd]
and 和 **the** 这 **state** 状态 **of** 的 **the** 这 **Blood** 血 **in** 在 **particular** 特别的 **,** , **through** 通过 **more** 更多的 **sensible** 明智的 **Foods** 食物 **and** 和
['fi:dɪŋ] ,
Feeding 喂养 **,** ,

尤其是通过更合理的饮食和喂养方式来改善血液状态。

[drɪŋks] , ['wɔ:tə(r)] - ['tri:tmənts] , [ænd; ənd]['eksəsaɪz][ænd; ənd]['eksəsaɪzɪz] — [ɪ'speʃəli] ['bri:ðɪŋ] .
Drinks 饮料 **,** , **Water** 水 **-** - **treatments** 治疗 **,** , **and** 和 **Exercise** 锻炼 **and** 和 **Exercises** 练习 **—** — **especially** 尤其 **Breathing** 呼吸 **.** .

饮料、水处理、运动和锻炼——尤其是呼吸。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[[**Pg** 页 **56** - **]**]

[第56页]

['veəriəs] ['ævənju:s][tu:; tə]['betə(r)] [helθ]
Various 各种各样的 **Avenues** 途径 **to** 到 **Better** 更好的 **Health** 健康

多种改善健康的途径

[sʌm; səm]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd]['di:teɪlz] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ɪn] ['veəriəs] [bʊks] . [[bi:]] [ðeə(r)] [ɪz][nəʊ]
Some 一些 **principles** 原则 **and** 和 **details** 细节 **will** 将要 **be** 是 **found** 成立 **in** 在 **various** 各种各样的 **books** 图书 **.** . **[** [**B** B **]**] **There** 那里 **is** 是 **no** 不
[speɪs] [hɪə(r)][fɔ:(r); fə(r)][mɔ:(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [fju:] [sə'dʒestʃənz] .
space 空间 **here** 这里 **for** 为了 **more** 更多的 **than** 比 **a** 一个 **few** 很少 **suggestions** 建议 **.** .

一些原则和细节可以在各种书籍中找到。[B] 这里篇幅有限，只能提出一些建议。

['betə(r)] [fu:dz] [ænd; ənd] [drɪŋks]
Better 更好的 **Foods** 食物 **and** 和 **Drinks** 饮料

更优质的食品和饮料

[j'iəz] [ə'gəʊ] , [ðə; ði] [leɪt] ['dɑ:ktər; draɪv] . [fɔ:bz] [rɒs] [təʊld][ˌem 'i:] [ðæt] ,
Years 年 **ago** 前 **,** , **the** 这 **late** 晚的 **Dr** 博士 **.** . **Forbes** 福布斯 **Ross** 罗斯 **told** 讲述 **me** 我 **that** 那 **,** ,

多年前，已故的福布斯·罗斯博士告诉我：

[wen] [hi:; hi][wɒz; wəz]['medɪk(ə)l] [ˌsu:pərɪn'tendənt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['sɜ:t(ə)n][ə'saɪləm] ,
when 什么时候 **he** 他 **was** 曾是 **medical** 医疗的 **superintendent** 校长 **of** 的 **a** 一个 **certain** 肯定 **Asylum** 庇护所 **,** ,

当他担任某精神病院的医疗主管时，

[hi:; hi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nts][wɜ:(r); wə(r)] ['veri] ['vaɪələnt][ɒn] ['θɜ:zdeɪ] [ˌɑ:ftə'nu:nz] .
he 他 **found** 成立 **that** 那 **the** 这 **patients** 患者 **were** 是 **very** 非常 **violent** 暴力 **on** 在 **Thursday** 周四 **afternoons** 下午 **.** .

他发现，这些病人在周四下午非常暴力。

[ɒn] ['θɜ:rzdez] , [æt; ət][ðə; ði][mɪd] - [deɪ] [mi:l] , [ðeɪ] [hæd; həd] [bi:f] - ['ekstrækt; ɪk'strækt] .
On 在 **Thursdays** 星期四 **,** , **at** 在 **the** 这 **mid** 中 **-** - **day** 天 **meal** 一顿饭 **,** , **they** 他们 **had** 有 **Beef** 牛肉 **-** - **Extract** 提炼 **.** .

星期四，他们在午餐时会吃牛肉提取物。

[hi:; hi][fə'bæd; fə'beɪd] [ðɪs] , [ænd; ənd][æt; ət][wʌns][ðə; ði] ['θɜ:zdeɪ] [ˌɑ:ftə'nu:n] ['vaɪələns] [si:st] .
He 他 **forbade** 禁止 **this** 这 **,** , **and** 和 **at** 在 **once** 一次 **the** 这 **Thursday** 周四 **afternoon** 下午 **violence** 暴力 **ceased** 停止 **.** .

他禁止了这种行为，周四下午的暴力事件立即停止了。

[ɪn][maɪ] [əʊn] [keɪs] ,
In my own case ,
在 我的 自己的 案件 ,

就我个人而言，

[ðə; ði] [dɪ'preʃn] [ɒv; əv] [j'iəz] [si:st] [wen] [ai] [geɪv] [ʌp] [fleʃ] - [fu:dz] [ænd; ənd] [mi:t] -
the depression of years ceased when I gave up flesh - foods and meat -
这 沮丧 的 年 停止 什么时候 我 给予 向上 肉 - 食物 和 肉 -
['ekstrækts; ɪk'strækts][mɔ:(r)][ðæn; ðən] - [j'iəz] [ə'gəʊ] .
extracts more than 23 years ago .
提取物 更多的 比 - 年 前 .

23 年前，我放弃了肉类食品和肉类提取物，多年的抑郁症就此结束。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 57]
[页 -]

[第57页]

[ðɪs] [dʌz] [nɒt] [mi:n] [ðæt] [sʌtʃ] [fu:dz] [ɑ:(r); ə(r)][ə; eɪ] [kɔ:z] [ɒv; əv][nɒn] - ['hæpinəs] [ɪn][ɔ:l][keɪsɪz] .
This does not mean that such foods are a cause of non - happiness in all cases .
这 做 不是 意思是 那 这样的 食物 是 一个 原因 的 非 - 幸福 在 全部 案例 .

但这并不意味着这类食物在所有情况下都会导致不快乐。

[stɪl] [les] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:] [mi:n] [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði][səʊl] [kɔ:z] , [ɔ:(r)]['i:v(ə)n][ðə; ði][meɪn] [kɔ:z] ,
Still less does it mean that they are the sole cause , or even the main cause ,
仍然 较少的 做 它 意思是 那 他们 是 这 唯一 原因 , 或者 甚至 这 主要的 原因 ,

但这更不意味着它们是唯一的原因，甚至不是主要原因。

[ɪn][ɔ:l][keɪsɪz] .
in all cases .
在 全部 案例 .

在所有情况下。

['meni] [hæp'hæzəd] “ [ˌvedʒɪ'teəri:ənz] ” [hæv; həv] [bi:n] ['mɪzrəbl] .
Many haphazard “ vegetarians ” have been miserable .
许多 偶然 “ 素食者 ” 有 到过 悲惨的 .

许多不负责任的“素食者”过得很不开心。

[ˌaɪ 'ti:]['rɑ:ðə(r)] [mi:nz] [ðæt] [sʌm; səm]['betə(r)]['daɪət] [meɪ] [bi:; bi][æn; ən][ɪm'pɔ:t(ə)nt]['fæktə(r)][ɪn]
It rather means that some better Diet may be an important factor in
它 相当 方法 那 一些 更好的 饮食 可能 是 一个 重要的 因素 在
['hæpinəs] .
Happiness .
幸福 .

这或许意味着，更健康的饮食习惯可能是幸福的重要因素。

[ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][aɪ'dɪə][ɒv; əv]['daɪət] , [fɔ:(r); fə(r)] [prə'dju:sɪŋ] [ɔ:(r)] [ɪn'kri:sɪŋ] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]
The general idea of Diet , for producing or increasing mental and physical
这 一般的 主意 的 饮食 , 为了 生产 或者 增加 精神的 和 身体的
[wel] - ['bi:ɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪnk'lu:dz] ['hæpinəs] ,
Well - Being , which includes Happiness ,
出色地 - 存在 , 哪个 包括 幸福 ,

饮食的总体理念是促进或增进身心健康，包括幸福感。

[wʊd] ['ʃʊəli; 'ʃɔ:li][bi:; bi][tu:; tə][get][fɜ:st] [sʌtʃ] [ə; eɪ][reɪ'ʒi:m][æz; əz][ʃæl; ʃəl][klɪə(r)][aʊt][ðə; ði] ['klɒgɪŋ]
would surely be to get first such a régime as shall clear out the clogging
会 一定 是 到 得到 第一的 这样的 一个 政权 作为 将 清除 出去 这 堵塞
[ænd; ənd] [dɪ'presɪŋ] [ɔ:(r)] ['ɪrɪteɪtɪŋ] ['tɒksɪnz][ænd; ənd] [weɪst] - ['mætəz] ,
and depressing or irritating toxins and waste - matters ,
和 沉闷 或者 令人恼火的 毒素 和 浪费 - 事情 ,

首先肯定要采取一种能够清除阻塞、令人沮丧或刺激的毒素和废物的疗法。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][nɒt][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðem; ðəm] ,
and **shall** **not** **add** **to** **them** **,**
和 将 不是 添加 到 他们 ,

并且不得增加它们，

[bʌt; bət][ʃæl; ʃəl][ˌɑːr 'iː] - [bɪld] [ə; eɪ] [kliːn] [ænd; ənd] ['helθi] ['bɒdi] [ænd; ənd][maɪnd][baɪ][ə; eɪ]['betə(r)]
but **shall** **re** **-** **build** **a** **clean** **and** **healthy** **body** **and** **mind** **by** **a** **better**
但 将 关于 - 建造 一个 干净的 和 健康 身体 和 头脑 经过 一个 更好的
['bæləns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['veəriəs] [fuːd] ['elɪmənts] .
Balance **of** **the** **various** **Food** **Elements** **.**
平衡 的 这 各种各样的 食物 元素 .

但应通过更好地平衡各种食物元素来重建清洁健康的身体和心灵。

[ðə; ði] [drɪŋks] , [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [wel] - ['biːɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['sʌbsɪkwənt] ['hæpinəs]
The **Drinks** **,** **in** **order** **to** **increase** **the** **Well** **-** **Being** **and** **the** **subsequent** **Happiness**
这 饮料 , 在 命令 到 增加 这 出色地 - 存在 和 这 随后的 幸福
,
,
,

这些饮品旨在提升幸福感，从而增进健康。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **58** **]**
[页 -]

[第58页]

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['klenzɪŋ] , [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'kluːd] [ðə; ði] ['mɪnɪməm] [ɒv; əv][ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l] ['elɪmənts]
should **be** **cleansing** **,** **and** **should** **include** **the** **minimum** **of** **undesirable** **elements**
应该 是 清洁 , 和 应该 包括 这 最低限度 的 不理想的 元素
(['weðə(r)] ['oʊvər'stɪmjəˌleɪtɪŋ] , [ɔː(r)][nɑː'kɒtɪk]) .
(**whether** **overstimulating** **,** **or** **narcotic** **)** **.**
(无论 过度刺激 , 或者 麻醉剂) .

应该具有清洁作用，并且应尽可能减少不良成分（无论是过度刺激还是麻醉）。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] [niːd] [hɪə(r)][tuː; tə][ɪk'spleɪn] [haʊ] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [ə'fekt] [ðə; ði][maɪnd] .
There **is** **no** **need** **here** **to** **explain** **how** **Food** **and** **Drink** **affect** **the** **mind** **.**
那里 是 不 需要 这里 到 解释 如何 食物 和 喝 影响 这 头脑 .

这里无需赘述食物和饮料如何影响心理。

[wiː; wi] [ɔːl] [nəʊ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [dɪ'presɪŋ] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] “ ['lɪvə(r)] , ” [ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,
We **all** **know** **some** **of** **the** **depressing** **effects** **of** **“** **Liver** **,** **”** **Indigestion** **,**
我们 全部 知道 一些 的 这 沉闷 效果 的 “ 肝 , ” 消化不良 ,
[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] ,
Constipation **,**
便秘 ,

我们都知道“肝脏”的一些令人沮丧的影响，例如消化不良、便秘等。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ænd; ənd][ðə; ði]['pɑːʃ(ə)l] [dɪ'pendəns] [ɒv; əv] [ðiːz] ['trʌb(ə)lz] [ɒn][ðə; ði] [fuːd]
etc **.** **,** **and** **the** **partial** **dependence** **of** **these** **troubles** **on** **the** **Food**
ETC . , 和 这 部分的 依赖性 的 这些 麻烦 在 这 食物
[ænd; ənd] [drɪŋks] .
and **Drinks** **.**
和 饮料 .

等等，以及这些问题与食品和饮料的部分关联性。

[bʌt; bət] [fjuː] [huː] [hæv; həv][nɒt] ['stʌdid] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][æz; əz][ai][hæv; həv] [biːn] [ɪneɪbld] [tuː; tə]
But **few** **who** **have** **not** **studied** **the** **subject** **as** **I** **have** **been** **enabled** **to**
但 很少 WHO 有 不是 研究 这 主题 作为 我 有 到过 已启用 到
[duː; də] ,
do **,**
做 ,

但很少有人像我一样有机会深入研究这个课题。

[θæŋks] ['pɑːtli] [tuː; tə][maɪ] [wɜːk] [wɪð] [ðə; ði] ['liːdɪŋ] ['klɪnɪk(ə)l][ˌænə'lɪtɪk(ə)l]['ekspɜːt] , ['mɪstə(r)] . [siː] . [eɪtʃ]
thanks **partly** **to** **my** **work** **with** **the** **leading** **Clinical** **Analytical** **Expert** **,** **Mr** **.** **C** **.** **H**
谢谢 部分 到 我的 工作 和 这 领导 临床 分析 专家 , 先生 . C . H
. ['kɒlɪŋz] ,
. Collings ,
. 科林斯 ,

这部分要归功于我与顶尖临床分析专家 CH Collings 先生的合作，

[[siː]] [kʊd; kəd] [ges] [haʊ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['kɒmən] [ænd; ənd] [rɪ'spektəbl] ['erə(r)z]
[C] **could** **guess** **how** **some** **of** **the** **most** **common** **and** **respectable** **errors**
[C] 可以 猜测 如何 一些 的 这 最多 常见的 和 可敬 错误
[ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] — [sʌtʃ] [æz; əz] [ɪk'ses] [ɒv; əv] ['stɑːtʃi] [ænd; ənd] ['ʃʊgəri] [stʌf] ,
of **Food** **and** **Drink** **—** **such** **as** **excess** **of** **starchy** **and** **sugary** **stuff** **,**
的 食物 和 喝 — 这样的 作为 过量的 的 淀粉 和 含糖的 东西 ,

[C] 可以猜到一些最常见、最体面的饮食错误——例如摄入过多的淀粉和糖类食物，

[ɒv; əv] [fruːt] , [ɒv; əv] [tiː] [ɔː(r)] ['kɒfi] [ɔː(r)]['kəʊkəʊ] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn] — [kæn; kən] [prə'djuːs] [nɒn] -
of **fruit** **,** **of** **tea** **or** **coffee** **or** **cocoa** **,** **and** **so** **on** **—** **can** **produce** **non** **-**
的 水果 , 的 茶 或者 咖啡 或者 可可 , 和 所以 在 — 能 生产 非 -
[helθ] [ænd; ənd] ['kɒnsɪkwənt]
Health **and** **consequent**
健康 和 后果

水果、茶、咖啡、可可等等——都可能对健康产生不利影响，并导致一系列后果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 59]
[页 -]

[第59页]

[nɒn] - ['hæpinəs] ,
Non - Happiness ,
非 - 幸福 ,

不快乐

['pɑːtli] [baɪ] [ə'fektɪŋ] [ðə; ði][breɪn][ænd; ənd][ðə; ði]['səʊlə(r)]['pleksəs] [θruː] ['tɪʃuː] - ['stɔːrɪdʒ] [ɒv; əv]
partly **by** **affecting** **the** **Brain** **and** **the** **Solar** **Plexus** **through** **tissue** **-** **storage** **of**
部分 经过 影响 这 脑 和 这 太阳的 神经丛 通过 组织 - 贮存 的
['tɒksɪnz][ænd; ənd] - [ɔː(r)][æn; ən]['æsɪd][ænd; ənd] ['pɔɪz(ə)nd] ['blʌdstriːm] .
toxins **and** **Toxœmia** **or** **an** **acid** **and** **poisoned** **bloodstream** **.**
毒素 和 - 或者 一个 酸 和 中毒 血液 .

部分原因是毒素在组织中储存，导致中毒，进而影响大脑和太阳神经丛，造成血液酸中毒。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [θ'aʊzəndz] [huː] [ɪ'mædʒɪn] [ðæt] ,
There are thousands who imagine that ,
那里 是 数千 WHO 想象 那 ,

成千上万的人都这样认为。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][məʊst][ɒv; əv][ðeə(r)] “ ['sɪvɪlaɪzd] ” [ə'kweɪntəns] ['regjələli] [teɪk] ['sɜːt(ə)n] [miːlz] [æz; əz]
because **most** **of** **their** **“** **civilised** **”** **acquaintances** **regularly** **take** **certain** **meals** **as**
因为 最多 的 他们的 “ 文明 ” 熟人 经常 拿 肯定 餐 作为
[ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔːs] ,
a matter of course ,
一个 事情 的 课程 ,

因为他们大多数“文明”的熟人都会定期享用某些餐点，这已成为一种惯例。

['ðeəfɔː(r)] [ðiːz] [miːlz] [mʌst; məst][ɒv; əv] [nə'sesəti] [biː; bi] “ [ɔːl] [raɪt] ” ;
therefore these meals must of necessity be “ all right ” ;
所以 这些 餐 必须 的 必要性 是 “ 全部 正确的 ” ;

因此，这些饭菜必然是“还不错的”；

[nɒt] ['nəʊɪŋ] [ðæt] ['neɪtʃə(r)] [dʌz] [nɒt] [wɪð'həʊld] [frɒm; frəm] [ˌjuː 'es] [hɜː(r); hə(r)] [rɪ'zʌlts] [ə'kɔːdɪŋ]
not **knowing** **that** **Nature** **does** **not** **withhold** **from** **us** **her** **results** **according**
不是 会心 那 自然 做 不是 扣压 从 我们 她 结果 根据

[tuː; tə] [lɔː] — ['ɒf(ə)n] [kɔːld] [hɜː(r); hə(r)] “ ['pʌnɪʃmənts] ” — ['mɪəli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [lɑːdʒ] ['nʌmbəz]
to **Law** **—** **often** **called** **her** **“** **punishments** **”** **—** **merely** **because** **large** **numbers**
到 法律 — 经常 称为 她 “ 惩罚 ” — 仅仅 因为 大的 数字

[ɒv; əv] ['ʌðə(r)] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] [ɑː(r); ə(r)] ['meɪkɪŋ] ['sɪmələ(r)] [mɪ'steɪks] !
of **other** **individuals** **are** **making** **similar** **mistakes** **!**
的 其他 个人 是 制作 相似的 错误 !

他们却不知道，大自然不会因为很多人犯了类似的错误就对我们不予施以其法则——通常被称为“惩罚”！

[tuː; tə] [biː; bi] ['ɔːθədɒks] [ɪn] [laɪf] [ɪz] [nɒt] [ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [æz; əz] [tuː; tə] [biː; bi] [ɪ'mjuːn] [frɒm; frəm] [ðə; ði]
To **be** **orthodox** **in** **life** **is** **not** **the** **same** **thing** **as** **to** **be** **immune** **from** **the**
到 是 正统 在 生活 是 不是 这 相同的 事物 作为 到 是 免疫 从 这

[ɪ'fekts] [ɒv; əv] ['ɔːθədɒks] [mɪ'steɪks] .
effects **of** **orthodox** **mistakes** **.**
效果 的 正统 错误 .

生活方式循规蹈矩并不等同于免受循规蹈矩的错误所带来的影响。

[aɪ] [kʊd; kəd] [ʃəʊ] ['letə(r)] ['ɑːftə(r)] ['letə(r)] [ðæt] [telz] [haʊ] , [bɪ'saɪd] ['betə(r)] [fuːdz] [ænd; ənd] [drɪŋks] ,
I **could** **show** **letter** **after** **letter** **that** **tells** **how** **,** **beside** **better** **Foods** **and** **Drinks** **,**
我 可以 展示 信 后 信 那 讲述 如何 , 旁 更好的 食物 和 饮料 ,

我可以拿出一封又一封信来证明，除了更好的食品和饮料之外，

['sɪmp(ə)l] ['wɔːtə(r)] - ['triːtmənts] , [ænd; ənd] ['veərɪəs]
simple **Water** **-** **treatments** **,** **and** **various**
简单的 水 - 治疗 , 和 各种各样的

简单的水处理方法，以及各种

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **60** **]**
[页 -]

[第60页]

['eksəsaɪzɪz] [hæv; həv] [tend] [tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .
Exercises **have** **tended** **to** **Health** **and** **Happiness** **.**
练习 有 倾向于 到 健康 和 幸福 .

锻炼有益于健康和幸福。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['eksəsaɪzɪz] ([laɪk] [ðəʊz] [ɪn] “ [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] ['enədʒi] , ” [ˌpiː 'piː] .
There **are** **Exercises** **(** **like** **those** **in** **“** **Economy** **of** **Energy** **,** **”** **pp** **.**
那里 是 练习 (喜欢 那些 在 “ 经济 的 活力 , ” pp .

有一些练习（例如《能源经济》第 10 页中的练习）。

- , - , - , - , - , - , -) [wɪtʃ] [help] [ɪm'pruːv] [ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] ,
79 **,** **83** **,** **86** **,** **87** **,** **90** **,** **94** **,** **97** **)** **which** **help** **improve** **the** **Position** **of** **the** **body** **,**
- , - , - , - , - , - , -) 哪个 帮助 提升 这 位置 的 这 身体 ,

79、83、86、87、90、94、97）有助于改善身体姿势，

[ðə; ði] ['fʊlnɪs] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['rɪðəm] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz]
the **fulness** **and** **the** **rhythm** **of** **the** **Breathing** **,** **the** **economy** **of** **the** **muscles**
这 充满 和 这 韵律 的 这 呼吸 , 这 经济 的 这 肌肉

,
,
,

呼吸的饱满度和节奏，肌肉的协调性，

[baɪ] [rɪ'læksɪŋ] [ænd; ənd] [səʊ] [fɔːθ] .
by **Relaxing** **and** **so** **forth** **.**
经过 放松 和 所以 前进 .

通过放松等等方式。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['stretʃɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] , [fʊt] - ['eksəsaɪzɪz] , [trʌŋk] - ['eksəsaɪzɪz] , [æθ'letɪk] ['eksəsaɪzɪz] ,

There	are	Stretching	Exercises	,	Foot	-	Exercises	,	Trunk	-	Exercises	,	Athletic	Exercises	,
那里	是	伸展	练习	,	脚	-	练习	,	树干	-	练习	,	运动	练习	,

[ænd; ənd][səʊ][ɒn] .

and	so	on	.
和	所以	在	.

有拉伸运动、足部运动、躯干运动、运动训练等等。

[bʌt; bət][wʌn][ɔː(r)] [tuː] ['aɪtəmz][mʌst; məst] [sə'faɪs] [hɪə(r)] ,

But	one	or	two	items	must	suffice	here	,
但	一	或者	二	项目	必须	足够了	这里	,

但这里一两件物品就足够了。

[æz; əz][mɪə(r)] [ɪg'zæmpl] [ɒv; əv] [haʊ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] ['fɪzɪk(ə)l] [ækts] [meɪ] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv]

as	mere	examples	of	how	attention	to	physical	acts	may	influence	the	state	of
作为	仅仅	示例	的	如何	注意力	到	身体的	行为	可能	影响	这	状态	的

[ðə; ði][maɪnd] .

the	mind	.
这	头脑	.

这仅仅是关注身体行为如何影响心理状态的几个例子。

['betə(r)][pə'zɪʃ(ə)n] ; ['betə(r)] ['briːðɪŋ] ; [les] ['mʌskjələ(r)] Tension1 .

Better	Position	;	Better	Breathing	;	Less	Muscular	Tension1	.
更好的	位置	;	更好的	呼吸	;	较少的	肌肉发达的	Tension1	.

更好的姿势；更好的呼吸；更少的肌肉紧张[1]。

[wen] [ðə; ði] [hɑːt] [ænd; ənd] [lʌŋz] [ænd; ənd] ['stʌmək] [ɑː(r); ə(r)] [sʌŋk] [ænd; ənd] [sægd] [daʊn] ,

When	the	heart	and	lungs	and	stomach	are	sunk	and	sagged	down	,
什么时候	这	心	和	肺	和	胃	是	沉没	和	下垂	向下	,

当心脏、肺和胃下垂时，

[ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə]['ment(ə)l][æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə] ['fɪzɪk(ə)l]

there	is	a	tendency	to	mental	as	well	as	to	physical
那里	是	一个	趋势	到	精神的	作为	出色地	作为	到	身体的

既有精神上的倾向，也有生理上的倾向。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	61	]
[	页	-	]

[第61页]

“ [dɪ'preʃn] .

“	depression	.
“	沮丧	.

“沮丧。

” [ðə; ði] [raɪt] ['eksəsaɪzɪz] [[diː]] — [kwaɪt]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] ['iːzi] — [wɪl] [drɔː] [ðə; ði]['ɔːrgənz][ʌp]['ɪntuː]

”	The	right	Exercises	[	D	]	—	quite	simple	and	easy	—	will	draw	the	organs	up	into
”	这	正确的	练习	[	D	]	—	相当	简单的	和	简单的	—	将要	画	这	器官	向上	进入

[ðeə(r)]['nɔːm(ə)l] [pleɪs] [ə'gen] ,

their	normal	place	again	,
他们的	普通的	地方	再次	,

“正确的练习[D]——非常简单易行——就能使器官恢复到正常位置，

[ænd; ənd] [ðʌs] [wɪl] [help][tuː; tə] [rɪ'muːv] “ [ðə; ði] [dʌmps] ” [ænd; ənd] [brɪŋ] ['hæpinəs] . [ˌtuː'tuː] .

and	thus	will	help	to	remove	“	the	dumps	”	and	bring	Happiness	.	2	.
和	因此	将要	帮助	到	消除	“	这	倾倒	”	和	带来	幸福	.	2	.

从而有助于消除“抑郁情绪”，带来幸福。2.

['hæpinəs] [hæz; həz][ɪts] [əʊn] [taɪp] [ɒv; əv] ['briːðɪŋ] ([æz; əz] [ʃəʊn] [baɪ][ðə; ði] ['njuːməgrɑːf]
Happiness has its own type of Breathing (as shown by the Pneumograph
幸福 有 它是自己的 类型 的 呼吸 (作为 所示 经过 这 气动描记法
[ænd; ənd][ðə; ði] ['redʒɪstərɪŋ] ['sɪlɪndə(r)] - [drʌm]) [kwaɪt] ['dɪfrənt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [taɪp] [wen] [ðeə(r)]
and the registering cylinder - drum) quite different from the type when there
和 这 注册 圆柱 - 鼓) 相当 不同的 从 这 类型 什么时候 那里
[ɪz][fɪə(r)][ɔː(r)]['æŋgə(r)] .
is fear or anger .
是 害怕 或者 愤怒 .

幸福的呼吸方式（如呼吸描记器和记录圆筒鼓所示）与恐惧或愤怒时的呼吸方式截然不同。

[ɪf] [wiː; wi] [ɪ'stæblɪʃ] [æz; əz][ə; eɪ]['hæbɪt][ðə; ði] [diːpnəs] [ænd; ənd] ['fʊlnɪs] [ænd; ənd] ['rɪðəm] [ɒv; əv]
If we establish as a habit the deepness and fulness and rhythm of
如果 我们 建立 作为 一个 习惯 这 深度 和 充满 和 韵律 的
[ðə; ði] ['briːðɪŋ] [ðæt] [gəʊz] [wɪð] ['hæpinəs] ,
the Breathing that goes with Happiness ,
这 呼吸 那 去 和 幸福 ,

如果我们养成一种习惯，即拥有与幸福相伴的深沉、饱满和有节奏的呼吸，

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][hɑːf] [weɪ] [tə'wɔːdz] [rɪ'muːvɪŋ] [nɒn] - ['hæpinəs] [ænd; ənd] ['getɪŋ] ['hæpinəs] [ɪt'self] .
we are half way towards removing Non - Happiness and getting Happiness itself .
我们 是 一半 方式 向 移除 非 - 幸福 和 获得 幸福 本身 .
[θriː] .
3 .
3 .

我们已经走了消除不快乐、获得快乐本身的一半路程。3.

[wen] [ðeə(r)][ɪz]['æŋgə(r)][ɔː(r)] ['restləs] ['wʌri] , [ðeə(r)][ɪz] , ['regjələli] , [sʌm; səm]['mʌskjələ(r)]['tenʃ(ə)n] .
When there is anger or restless worry , there is , regularly , some muscular tension .
什么时候 那里 是 愤怒 或者 不安 担心 , 那里 是 , 经常 , 一些 肌肉发达的 紧张 .

当人感到愤怒或焦虑不安时，通常会出现一些肌肉紧张。

[duː; də] [ə'weɪ] [wɪð] [ðɪs] ,
Do away with this ,
做 离开 和 这 ,

废除这个，

[ænd; ənd][rɪ'læks][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] — [ðə; ði][ɑːt] [[iː]] [kæn; kən][biː; bi] [tɔːt] [ænd; ənd] [lɜːnt] —
and relax the muscles — the Art [E] can be taught and learnt —
和 放松 这 肌肉 — 这 艺术 [E] 能 是 教授 和 学会了 —
[ænd; ənd][ðə; ði] ['tendənsi] [ɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˌʌnˌsætɪs'fæktəri]
and the tendency is for the unsatisfactory
和 这 趋势 是 为了 这 不令人满意

放松肌肉——这门艺术是可以教授和学习的——而人们往往倾向于不尽如人意的结果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 62]
[页 -]

[第62页]

['fiːlɪŋz] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [ˌdɪsə'pɪə(r)] .
feelings themselves to disappear .
情怀 他们自己 到 消失 .

感觉本身会消失。

[ə; eɪ] ['wɔːnɪŋ] [ə'baʊt] ['stɪmjələnts] [wɪð] [ˌɑːr 'iː] - ['ækʃ(ə)n]
A Warning about Stimulants with Re - action
一个 警告 关于 兴奋剂 和 关于 - 行动

关于反应性兴奋剂的警告

[bʌt; bət] , [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] “ [kj'ɔ:z] ,

But	,	in	physical	“	cures	,
但	,	在	身体的	“	治愈	,

但是，在物理“疗法”中，

” [wi:; wi]['ɒf(ə)n][hæv; həv][tu:; tə] [dɪ'stɪŋgwɪʃ] ['keəfəli] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] ['temprəri] [ɪ'fekts] [ænd; ənd]

”	we	often	have	to	distinguish	carefully	between	the	temporary	effects	and
”	我们	经常	有	到	区分	小心	之间	这	暂时的	效果	和

[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪ'fekts] .

the	ultimate	effects	.
这	最终的	效果	.

我们常常需要仔细区分暂时性影响和最终影响。

[tu:] ['ɒf(ə)n][ðeə(r)][ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [sʌm; səm] [wei] [wɪtʃ] [pɹədj'u:sɪz]['ɔ:lməʊst] [ɪ'mi:diət]

Too	often	there	is	recommended	some	way	which	produces	almost	immediate
也	经常	那里	是	受到推崇的	一些	方式	哪个	产	几乎	即时

[ɪgˌzɪlə'reɪʃ(ə)n] — [ɔ:(r)][æt; ət] [li:st] ['fri:dəm] [frɒm; frəm][ðə; ði][sen'seɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['wʌri] [ɔ:(r)] [dɪ'preʃn]

exhilaration	—	or	at	least	freedom	from	the	sensation	of	worry	or	depression
兴奋	—	或者	在	至少	自由	从	这	感觉	的	担心	或者	沮丧

— [baɪ]['draɪvɪŋ]['tɒksɪnz][ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,

—	by	driving	toxins	etc	.	,
—	经过	驾驶	毒素	ETC	.	,

人们常常推荐一些方法，声称可以通过服用违禁药物等方式，让人几乎立即感到兴奋，或者至少摆脱焦虑或抑郁的感觉。

[wɪtʃ] [hæd; həd] [biːn] [ɪn][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][hæd; həd] [ðʌs] [tend] [tə'wɔ:dz] [dɪ'preʃn] ,

which	had	been	in	the	blood	and	had	thus	tended	towards	depression	,
哪个	有	到过	在	这	血	和	有	因此	倾向于	向	沮丧	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,

etc	.	,
ETC	.	,

这种基因存在于血液中，因此容易导致抑郁等问题。

[nɒt] [aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ˌɔ:ltə'geðə(r)] , [bʌt; bət]['əʊnli] [aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd]['ɪntu:][ðə; ði]

not	out	of	the	body	altogether	,	but	only	out	of	the	blood	and	into	the
不是	出去	的	这	身体	共	,	但	仅有的	出去	的	这	血	和	进入	这

[t'ɪʃu:z] ,

tissues	,
组织	,

并非完全排出体外，而只是从血液中排出并进入组织。

[weə(r)] , [æz; əz]['mɪstə(r)] . ['kɒlɪŋz] [hæz; həz] [biːn] ['eɪb(ə)l][tu:; tə] [pru:v] , [ðeɪ] [rɪ'meɪn] [stɔ:(r)d] , [[ef]]

where	,	as	Mr	.	Collings	has	been	able	to	prove	,	they	remain	stored	,	[	F	]
在哪里	,	作为	先生	.	科林斯	有	到过	有能力的	到	证明	,	他们	保持	存储	,	[	F	]

[tu:; tə] [wɜ:k] ['mɪstʃɪf]

to	work	mischief
到	工作	恶作剧

正如科林斯先生所证明的那样，它们仍然被存放在那里，[F] 以作恶。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	63	]
[	页	-	]

[第63页]

[ɪn][ðə; ði]['bɒdi] [ænd; ənd] [blʌd] [ænd; ənd][maɪnd][ɪn][ðə; ði]['fju:tʃə(r)] .

in	the	body	and	blood	and	mind	in	the	future	.
在	这	身体	和	血	和	头脑	在	这	未来	.

在未来的身体、血液和精神中。

[ðə; ði] ['pɑ:sɪŋ] [sen'seiʃən] [ɒv; əv] [i:z] , [ɪf] [nɒt][ɒv; əv] ['pɒzətɪv] [ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] ,

The	passing	sensations	of	ease	,	if	not	of	positive	satisfaction	,
这	通过	感觉	的	舒适	, 如果	不是	的	积极的	满意	,

即使没有获得积极的满足感，也只是短暂的轻松感。

[meɪ] [bi:; bi] [brɔ:t] [baɪ] [sʌtʃ] [mi:nz] [æz; əz][ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv] [ti:] [ɔ:(r)] ['kɒfi] ,

may	be	brought	by	such	means	as	a	cup	of	tea	or	coffee	,
可能	是	带来	经过	这样的	方法	作为	一个	杯子	的	茶	或者	咖啡	,

可以通过诸如一杯茶或咖啡之类的方式带来，

[sʌm; səm]['æsprɪn] , [ə; eɪ] [smәʊk] , [ə; eɪ][kәʊld][bæθ.bɑ:θ] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn] .

some	aspirin	,	a	smoke	,	a	cold	bath	,	and	so	on	.
一些	阿司匹林	,	一个	抽烟	,	一个	寒冷的	洗澡	,	和	所以	在	.

吃点阿司匹林，抽根烟，洗个冷水澡等等。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][nɒt][æn; ən]['ævənju:][tu:; tə] ['hæpinəs] .

But	this	is	not	an	avenue	to	Happiness	.
但	这	是	不是	一个	大街	到	幸福	.

但这并非通往幸福的途径。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] , ['rɑ:ðə(r)] , [ə; eɪ] [pætʃ] [ðæt] [krɔ:sɪz] [ðə; ði]['ævənju:][tu:; tə] ['hæpinəs] [æt; ət][wʌn] [pɔɪnt] ,

It	is	,	rather	,	a	patch	that	crosses	the	avenue	to	Happiness	at	one	point	,
它	是	,	相当	,	一个	修补	那	十字架	这	大街	到	幸福	在	一	观点	,

更确切地说，它是一条横穿通往幸福之路的小径。

[ænd; ənd] [ðen] [li:vz] [ˌaɪ 'ti:] [ə'gen] .

and	then	leaves	it	again	.
和	然后	树叶	它	再次	.

然后又离开了。

[wi:; wi] [wɒnt] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['hæpinəs]

We	Want	the	Habit	of	Happiness
我们	想	这	习惯	的	幸福

我们想要养成快乐的习惯

[wɒt] [wi:; wi] [wɒnt] [ɪz] [nɒt] [ðə; ði] [flæʃ] [ɒv; əv] ['hæpinəs] [æt; ət] ['hevi] [ɪk'spens] [ɒv; əv]['fju:tʃə(r)] [wel] -

What	we	want	is	not	the	flash	of	Happiness	at	heavy	expense	of	future	Well	-
什么	我们	想	是	不是	这	闪光	的	幸福	在	重的	费用	的	未来	出色地	-

['bi:ɪŋ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] ,

Being	and	Happiness	,
存在	和	幸福	,

我们想要的不是以牺牲未来的幸福和福祉为代价来换取短暂的快乐。

[bʌt; bət][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['hæpinəs] .

but	the	habit	of	Happiness	.
但	这	习惯	的	幸福	.

但要养成快乐的习惯。

[wi:; wi] [wɒnt] [tu:; tə] [ki:p] ['hæpi] .

We	want	to	keep	happy	.
我们	想	到	保持	快乐的	.

我们想保持快乐。

[wi:; wi] [wɒnt] [tu:; tə]['sækrɪfaɪs] , [ɪf] [ni:d] [bi:; bi] , [ðə; ði] [ɪ'mi:diət] ['prez(ə)nt][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['lɑ:stɪŋ]

We	want	to	sacrifice	,	if	need	be	,	the	immediate	present	for	the	lasting
我们	想	到	牺牲	, 如果		需要	是	,	这	即时	展示	为了	这	持久

['fju:tʃə(r)] .

future	.
未来	.

如有必要，我们愿意牺牲眼前的利益，以换取长远的未来。

[æz; əz][ðə; ði] ['ɔːθə(r)] [ɒv; əv] “ [ðə; ði] [wei] [ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜːvənt] ” [sez] :

As	the	author	of	“	The	Way	of	the	Servant	”	says	:
作为	这	作者	的	“	这	方式	的	这	仆人	”	说道	:

正如《仆人之道》的作者所说：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	64	]
[	页	-	]

[第64页]

“ [ai][duː; də][ɑːsk] [rɪˌnʌnsi'eɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][maɪ] ['tʃɪldrən] — [rɪˌnʌnsi'eɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [les] .

“	I	do	ask	Renunciation	of	My	children	—	Renunciation	of	the	less	.
“	我	做	问	放弃	的	我的	孩子们	—	放弃	的	这	较少的	.

“我请求你们放弃我的孩子——放弃那些地位较低的人。

” [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] ['evri] ['ævənjuː][tuː; tə] ['hæpinəs] [ðæt][ɪz] [ʌn'plez(ə)nt] [æt; ət][ðə; ði][stɑːt] .

”	It	is	not	every	avenue	to	Happiness	that	is	unpleasant	at	the	start	.
”	它	是	不是	每一个	大街	到	幸福	那	是	令人不快的	在	这	开始	.

“通往幸福的每一条道路，并非一开始都是不愉快的。”

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt] ['laɪkli] [ðæt] ['sɜːt(ə)n] ['triːtmənts] — [ɪ'speʃəli] ['æbstɪnəns] [frɒm; frəm][ɔː(r)]

But	it	is	quite	likely	that	certain	treatments	—	especially	abstinence	from	or
但	它	是	相当	可能	那	肯定	治疗	—	尤其	节制	从	或者

[ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][ɪn] ['veəriəs] ['stɪmjələnts] [ænd; ənd][nɑːr'kɑːtɪks] — [meɪ] [biː; bi] ,

moderation	in	various	stimulants	and	narcotics	—	may	be	,
适度	在	各种各样的	兴奋剂	和	毒品	—	可能	是	,

但某些治疗方法——特别是戒除或适度使用各种兴奋剂和麻醉剂——很可能有效。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm] , [fɑː(r)][frɒm; frəm][prə'djuːsɪŋ] ['eni] ['hæpinəs] .

for	a	time	,	far	from	producing	any	Happiness	.
为了	一个	时间	,	远的	从	生产	任何	幸福	.

一段时间内，它非但没有带来任何快乐，反而更糟。

[wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] , [biː; bi] ['riːəli] ['hæpi]

When	You	are	Happy	,	be	Really	Happy
什么时候	你	是	快乐的	,	是	真的	快乐的

快乐的时候，要真正快乐。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [nəʊn] ([siː] “ ['ælɪsənz]['hɪstri; 'hɪstəri][ɒv; əv] ['jʊərəp] ”) [ðæt] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv]

It	is	well	known	(	see	“	Alison's	History	of	Europe	”	)	that	those	who	have
它	是	出色地	已知	(	看	“	艾莉森的	历史	的	欧洲	”	)	那	那些	WHO	有

[lɪvd; 'laɪvd][fɔː(r); fə(r)] ['meni] [j'iəz] [ɪn][hɒt] [k'laɪmətsˌ][ɑː(r); ə(r)][səʊ]['sætʃəreɪtɪd] [wɪð] [wɔːmθ] [ðæt] [ðeɪ]

lived	for	many	years	in	hot	climates	are	so	saturated	with	warmth	that	they
居住地	为了	许多	年	在	热的	气候	是	所以	饱和	和	温暖	那	他们

[kiːp] [wɔːm] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [taɪm] ['ɑːftə(r)] [ðeɪ] [hæv; həv] [kʌm] ['ɪntuː][ə; eɪ]['kuːlə(r)] ['klaɪmət] [laɪk]

keep	warm	for	some	time	after	they	have	come	into	a	cooler	climate	like
保持	温暖的	为了	一些	时间	后	他们	有	来	进入	一个	冷却器	气候	喜欢

['aʊəz] .

ours	.
我们的	.

众所周知（参见《艾莉森的欧洲史》），在炎热气候下生活多年的人体内充满了温暖，即使来到像我们这样较冷的气候中，他们也能保持一段时间的温暖。

['sʌmwɒt] ['sɪməli] , [wen'evə(r)] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['hæpi] ,

Somewhat	similarly	,	whenever	we	are	happy	,
有些	相似地	,	每当	我们	是	快乐的	,

类似地，每当我们感到快乐时，

[ɪf] [wiː; wi] [let] ['aʊə(r)] [həʊl] [self] — ['evri] [sel] [ænd; ənd] ['ætəm] [wɪ'ðɪn] ['aʊə(r)] ['bɒdi] [frɒm; frəm] [tɪp]

if	we	let	our	whole	self	—	every	cell	and	atom	within	our	body	from	tip
如果	我们	让	我们的	所有的	自己	—	每一个	细胞	和	原子	之内	我们的	身体	从	提示

[tuː; tə] [təʊ] — [bɪ'kʌm] ['sætʃəreɪtɪd] [wɪð] ['hæpinəs] [wen'evə(r)] [wiː; wi]

to	toe	—	become	saturated	with	Happiness	whenever	we
到	脚趾	—	变得	饱和	和	幸福	每当	我们

如果我们让整个身心——从头到脚的每一个细胞和原子——都充满幸福，那么每当我们.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	65	]
[	页	-	]

[第65页]

[fiːl] ['hæpi] , [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] ['kæri] [ɒn] [ðə; ði] ['hæbɪt] [wen] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)nz] [siːm]

feel	happy	,	we	should	be	able	to	carry	on	the	habit	when	the	conditions	seem
感觉	快乐的	,	我们	应该	是	有能力的	到	携带	在	这	习惯	什么时候	这	状况	似乎

[les] [ˌsætɪs'fæktəri] ;

less	satisfactory	;
较少的	令人满意的	;

即使条件不太理想，我们仍然应该能够保持快乐，并继续保持这种习惯；

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [stɪl] [fiːl] [ðə; ði] [gləʊ] .

we	should	still	feel	the	glow	.
我们	应该	仍然	感觉	这	辉光	.

我们依然应该感受到那份光芒。

[bʌt; bət] [wiː; wi] ['sɪmpli] [mʌst; məst] [biː; bi] [ænd; ənd] [fiːl] ['hæpi] “ [wɪð] [ɔːl] ['aʊə(r)] [maɪnd] [ænd; ənd] [wɪð]

But	we	simply	must	be	and	feel	happy	“	with	all	our	mind	and	with
但	我们	简单地	必须	是	和	感觉	快乐的	“	和	全部	我们的	头脑	和	和

[ɔːl] ['aʊə(r)] [səʊl] [ænd; ənd] [wɪð] [ɔːl] ['aʊə(r)] [streŋθ] ,

all	our	soul	and	with	all	our	strength	,
全部	我们的	灵魂	和	和	全部	我们的	力量	,

但是，我们必须“全心全意、全情全意、全力以赴地”去感受和拥有快乐。

” [æt; ət] [ðə; ði] ['hæpi] [taɪmz] .

”	at	the	happy	times	.
”	在	这	快乐的	时代	.

在快乐的时光里。

[wɪ'ðaʊt] ['fiːvərɪʃ] [ɪk'saɪtmənt] , [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [θrɪl] [θruː'aʊt] [wɪð] ['hæpinəs] , [ænd; ənd] [biː; bi]

Without	feverish	excitement	,	we	should	thrill	throughout	with	Happiness	,	and	be
没有	发烧	激动	,	我们	应该	刺激	自始至终	和	幸福	,	和	是

['hæpi] “ [ɔːl] ['əʊvə(r)] ,

happy	“	all	over	,
快乐的	“	全部	超过	,

没有狂热的兴奋，我们应该从头到尾都感到幸福，并且“浑身”都感到幸福。

” [æz; əz] ['sʌmwʌn] [wɒz; wəz] [sed] [tuː; tə] [smaɪl] [ɔːl] ['əʊvə(r)] !

”	as	someone	was	said	to	smile	all	over	!
”	作为	某人	曾是	说	到	微笑	全部	超过	!

据说有人脸上露出了灿烂的笑容！

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [freɪz] .

It	is	a	good	phrase	.
它	是	一个	好的	短语	.

这是一句很好的话。

[fɔː(r); fə(r)] [waɪ] [nɒt] [let] [ɔːl] [ðə; ði] [selz] [ænd; ənd] ['faɪbəz] [ɪn'dʒɔɪ] [ðəm'selvz] [wɪð] [juː 'es] ?

For	why	not	let	all	the	cells	and	fibres	enjoy	themselves	with	us	?
为了	为什么	不是	让	全部	这	细胞	和	纤维	享受	他们自己	和	我们	?

为什么不让所有的细胞和纤维都和我们一起享受快乐呢?

[waɪ] [kiːp] [ðə; ði] ['hæpinəs] — [æz; əz] [ɪf] [wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [ˌɔːtə'krætɪk] [ænd; ənd] [dɪ'spɒtɪk]
Why **keep** **the** **Happiness** **—** **as** **if** **we** **were** **autocratic** **and** **despotic**
为什么 保持 这 幸福 — 作为 如果 我们 是 专制 和 专制
['mɔnəks] ,
Monarchs **,**
君主 ,

为什么要维持这种幸福感——就好像我们是专制暴君一样?

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [ˌreprɪ'zentətɪvz] [ɒv; əv][ə; eɪ][ˌdemə'krætɪk] [kə'mjuːnəti] — [tuː; tə] [ɑː'selvz] ?
instead **of** **Representatives** **of** **a** **Democratic** **Community** **—** **to** **ourselves** **?**
反而 的 代表 的 一个 民主 社区 — 到 我们自己 ?

而不是作为民主共同体的代表——对我们自己而言?

[waɪ] [nɒt] [let][ðə; ði] [selz] [ɔːl] “ [rɪ'dʒɔɪs] [wɪð] [ˌjuː 'es] [ðæt] [rɪ'dʒɔɪs] ” ?
Why **not** **let** **the** **cells** **all** **“** **rejoice** **with** **us** **that** **rejoice** **”** **?**
为什么 不是 让 这 细胞 全部 “ 麾 和 我们 那 麾 ” ?

为什么不让所有细胞都"与我们一同欢庆"呢?

[ðeɪ] [wɪl] [rɪ'peɪ] [ˌjuː 'es][ə; eɪ]['hʌndrədfəʊld][ɪn] [taɪmz] [ɒv; əv] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd]['traɪəl] .
They **will** **repay** **us** **a** **hundredfold** **in** **times** **of** **trouble** **and** **trial** **.**
他们 将要 偿还 我们 一个 百倍 在 时代 的 麻烦 和 审判 .

在患难之时，他们会百倍地回报我们。

[ðeɪ] [wɪl] [ðen] [θrʌst] [bæk] ['hæpinəs] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ,
They **will** **then** **thrust** **back** **Happiness** **to** **us** **,**
他们 将要 然后 推力 后退 幸福 到 我们 ,

然后他们会将幸福重新带给我们。

[æz; əz][ðə; ði] [ruːts] [ɒv; əv][ə; eɪ][plɑːnt] [θrʌst] [ʌp] [stemz] [ænd; ənd] [liːvz]
as **the** **roots** **of** **a** **plant** **thrust** **up** **stems** **and** **leaves**
作为 这 根 的 一个 植物 推力 向上 茎 和 树叶

植物的根系向上伸展，带动茎和叶生长。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **66** **]**
[页 -]

[第66页]

[ænd; ənd] ['flaʊəz] [ɪn] [rɪ'tɜːn] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wɔːmθ] [ænd; ənd] [laɪt] [ænd; ənd][eə(r)][ænd; ənd]
and **flowers** **in** **return** **for** **the** **warmth** **and** **light** **and** **air** **and**
和 花朵 在 返回 为了 这 温暖 和 光 和 空气 和
['mɔɪstʃə(r)] [ænd; ənd] ['kemɪk(ə)lz] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] [əb'zɔːbd] .
moisture **and** **chemicals** **that** **they** **have** **absorbed** **.**
水分 和 化学品 那 他们 有 吸收 .

而花朵则回报它们吸收的温暖、阳光、空气、水分和化学物质。

[ɪf] — [æz; əz] ['vɪrʃoʊ] [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)z][həʊld] — [selz] [hæv; həv][sʌm; səm][ˌɪndɪˌvɪdʒu'ælәti]
If **—** **as** **Virchow** **and** **many** **others** **hold** **—** **cells** **have** **some** **individuality**
如果 — 作为 维尔肖 和 许多 其他的 抓住 — 细胞 有 一些 个性
[ænd; ənd][sʌm; səm] [ɪn'telɪdʒəns] ,
and **some** **intelligence** **,**
和 一些 智力 ,

如果——正如维尔肖和许多其他人所认为的那样——细胞具有一定的个性和智能，

[wɪl] [ðeɪ] [nɒt] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə]['aʊə(r)] ['hæpinəs] ,
will **they** **not** **respond** **to** **our** **Happiness** **,**
将要 他们 不是 回应 到 我们的 幸福 ,

他们难道不会对我们的幸福做出回应吗?

[æt; ət] [liːst] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][juː; jʊ][ænd; ənd][ai] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə][ðə; ði] ['hæpinəs] [ɒv; əv]['aʊə(r)]

at	least	as	much	as	you	and	I	respond	to	the	Happiness	of	our
在	至少	作为	很多	作为	你	和	我	回应	到	这	幸福	的	我们的

['neɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['empaɪə(r)] [wen] [ðeə(r)][ɪz] [gʊd] [njuːz] [ænd; ənd] [sək'ses] [ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv]

Nation	and	Empire	when	there	is	good	news	and	success	of	the	whole	of
国家	和	帝国	什么时候	那里	是	好的	消息	和	成功	的	这	所有的	的

[wɪtʃ] [wiː; wi] [fɔːm] [ə; eɪ]['pɑːtɪk(ə)l] ?

which	we	form	a	particle	?
哪个	我们	形式	一个	粒子	?

至少，当我们的国家和帝国传来好消息、取得成功时，我们对国家和帝国的幸福会有同样的感受，而我们只是其中的一份子?

[tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][æn; ən] [ɪn'vaɪrənmənt] , [ɔː(r)][ðə; ði] ['meməri] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] ['ævənjuː] .

To	enjoy	an	Environment	,	or	the	memory	of	it	,	is	a	pleasant	Avenue	.
到	享受	一个	环境	,	或者	这	记忆	的	它	,	是	一个	令人愉快的	大街	.

享受环境，或者回忆环境，是一种令人愉悦的方式。

[ɪf] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['rʌʃɪŋ] [θruː] ['aʊə(r)] [swiːt] ['hɒlədeɪz] [ænd; ənd] ['aʊəz] [ɒv; əv] [piːs] [ænd; ənd]

If	,	instead	of	rushing	through	our	sweet	holidays	and	hours	of	peace	and
如果	,	反而	的	匆忙	通过	我们的	甜的	假期	和	小时	的	和平	和

['plezntnəs] ,

pleasantness	,
愉悦	,

如果我们不匆匆度过美好的假期和宁静愉快的时光，

[wiː; wi] “ [pɔːz] [ɒn] ['evri] [tʃɑːm] , ” [ænd; ənd] ['kɒns(ə)ntreɪt] ['aʊə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [ɒn][ðə; ði] ['plezntnəs]

we	“	pause	on	every	charm	,	”	and	concentrate	our	attention	on	the	Pleasantness
我们	“	暂停	在	每一个	魅力	,	”	和	集中	我们的	注意力	在	这	愉悦

,

,

,

我们“在每一个魅力上驻足”，并将注意力集中在愉悦感上。

[wiː; wi][kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði] [ɪn'vaɪrənmənt] , [ɒn] [wɪtʃ] [səʊ] ['meni] ['piːp(ə)l] [dɪ'pend] [fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)]

we	can	make	the	Environment	,	on	which	so	many	people	depend	for	their
我们	能	制作	这	环境	,	在	哪个	所以	许多	人们	依赖	为了	他们的

[helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] ,

Health	and	Happiness	,
健康	和	幸福	,

我们可以改善环境，因为许多人的健康和幸福都依赖于此。

['aʊə(r)] [əʊn] [pə'zeʃ(ə)n] , [wɪ'ðɪn] ['aʊə(r)][maɪndz] , [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv]['pɪktʃə(r)] - ['meməriz] ,

our	own	possession	,	within	our	minds	,	by	means	of	picture	-	memories	,
我们的	自己的	拥有	,	之内	我们的	思想	,	经过	方法	的	图片	-	回忆	,

我们自身拥有的，存在于我们头脑中的，通过图像记忆，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	67	]
[	页	-	]

[第67页]

[ɔː(r)] [saʊnd] - ['meməriz] , [ɔː(r)]['iːv(ə)n] [wɜːd] - ['meməriz] .

or	sound	-	memories	,	or	even	word	-	memories	.
或者	声音	-	回忆	,	或者	甚至	单词	-	回忆	.

或者声音记忆，甚至是词语记忆。

[hɪə(r)][ɪz][wʌn] , [frɒm; frəm][dʒeɪ] . ['biːti] : —

Here	is	one	,	from	J	.	Beattie	:	—
这里	是	一	,	从	J	.	比蒂	:	—

以下是 J. Beattie 的一个例子：——

“ [bʌt; bət] [huː] [ðə; ði] ['melədiz] [ɒv; əv] [mɔːn] [kæn; kən] [tel] ?
“ But who the melodies of morn can tell ?
“ 但 WHO 这 旋律 的 早晨 能 告诉 ?

“但谁又能从清晨的旋律中得知呢？”

[ðə; ði][waɪld] [brʊk] ['bæb(ə)lɪŋ] [daʊn] [ðə; ði] ['maʊntən] - [saɪd] ;
The wild brook babbling down the mountain - side ;
这 荒野 溪 胡说 向下 这 山 - 边 ;

山间溪水潺潺流淌；

[ðə; ði] ['ləʊɪŋ] [hɜːd] , [ðə; ði] - ['sɪmp(ə)l] [bel] ;
The lowing herd , the sheepfold's simple bell ;
这 低 一群 , 这 - 简单的 钟 ;

羊群低吟，羊圈里传来简单的铃铛声；

[ðə; ði] [paɪp] [ɒv; əv] ['ɜːli] ['ʃepəd] [dɪm] [dɪ'skraɪd]
The pipe of early shepherd dim descried
这 管道 的 早期的 牧羊人 暗淡 描述

早期牧羊人的烟斗隐约可见

[ɪn] [ðə; ði] [ləʊ] ['væli] ; ['ekəʊɪŋ] [fɑː(r)] [ænd; ənd] [waɪd]
In the low valley ; echoing far and wide
在 这 低的 谷 ; 回声 远的 和 宽的

在低洼的山谷里；回声传遍四方。

[ðə; ði] ['klæmərəs] [hɔːn] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] [klɪfs] [ə'bʌv] ;
The clamorous horn along the cliffs above ;
这 喧闹的 喇叭 沿着 这 悬崖 多于 ;

悬崖上方传来喧闹的号角声；

[ðə; ði] ['hɒləʊ] ['mɜːmə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['əʊʃ(ə)n] - [taɪd] ;
The hollow murmur of the ocean - tide ;
这 空洞的 低语 的 这 海洋 - 潮 ;

海浪空洞的低语；

[ðə; ði] [hʌm] [ɒv; əv] ['biːz] , [ðə; ði] [lɪnɪts] [leɪ] [ɒv; əv] [lʌv] ,
The hum of bees , the linnet's lay of love ,
这 哼 的 蜜蜂 , 这 金翅雀的 躺 的 爱 ,

蜜蜂的嗡嗡声，金翅雀的求偶歌声，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [fʊl] ['kwaɪə(r)] [ðæt] [weiks] [ðə; ði] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [grəʊv] .
And the full choir that wakes the universal grove .
和 这 满的 唱诗班 那 醒来 这 普遍的 树林 .

还有唤醒整个宇宙树林的合唱团。

” ['ɑːftə(r)] [ɔːl] , [wɒt] [ɪz] ['aʊə(r)] ['riːəl] [ɪn'vaɪrənmənt] ?
” After all , what is our real Environment ?
” 后 全部 , 什么 是 我们的 真实的 环境 ?

“毕竟，我们真正的环境是什么？”

[məʊst] ['piːp(ə)l] [wʊd] [seɪ] , [æt; ət] [wʌns] — [ðə; ði] [eə(r)] , [ðə; ði] ['bɪldɪŋ] , [ðə; ði] ['siːnəri] , [ɪn] [wɪtʃ] ,
Most people would say , at once — the air , the building , the scenery , in which ,
最多 人们 会 说 , 在 一次 — 这 空气 , 这 建筑 , 这 风景 , 在 哪个 ,

大多数人会立刻说——空气、建筑、景色，以及其中的一切。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['piːp(ə)l] [ænd; ənd] [ˌpærəfə'neɪliə] [ə'mʌŋ]
and the people and paraphernalia among
和 这 人们 和 用具 之中

以及其中的人员和相关物品

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 68]
[页 -]

[wɪtʃ] , [wiː; wi] ['hæpən] [tuː; tə][biː; bi][æt; ət]['eni] [taɪm] .

which	,	we	happen	to	be	at	any	time	.
哪个	,	我们	发生	到	是	在	任何	时间	.

我们随时都可能身处其中。

[ænd; ənd] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'diːd] [pɑːt][ɒv; əv]['aʊə(r)] [ɪn'vaɪrənmənt] .

And	these	are	indeed	part	of	our	Environment	.
和	这些	是	的确	部分	的	我们的	环境	.

这些确实是我们环境的一部分。

[bʌt; bət]['aʊə(r)] [truː] [ɪn'vaɪrənmənt] [ɪz] , [fɜːst][ɒv; əv][ɔːl] , [ðə; ði] ['kɒntents] [ɒv; əv]['aʊə(r)][maɪnd] ,

But	our	true	Environment	is	,	first	of	all	,	the	contents	of	our	mind	,
但	我们的	真的	环境	是	,	第一的	的	全部	,	这	内容	的	我们的	头脑	,

但我们真正的环境，首先是我们思想的内容，

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðæt] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɒntents] — ['weðə(r)] ['meməriz] [ɔː(r)][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] —

and	especially	that	part	of	the	contents	—	whether	memories	or	imaginations	—
和	尤其	那	部分	的	这	内容	—	无论	回忆	或者	想象力	—

[tuː; tə] [wɪtʃ] [wiː; wi] [gɪv] [məʊst] [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['ɪntrəst] ;

to	which	we	give	most	attention	and	interest	;
到	哪个	我们	给	最多	注意力	和	兴趣	;

尤其是我们最关注和最感兴趣的那部分内容——无论是记忆还是想象；

['sekəndli] , [ðə; ði] [dɪ'vaɪn] ['ɪnfluəns] [ɪn] [wɪtʃ] , ['weðə(r)] [wiː; wi] ['rekəgnaɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɔː(r)][nɒt] ,

secondly	,	the	Divine	influence	in	which	,	whether	we	recognise	it	or	not	,
第二	,	这	神圣的	影响	在	哪个	,	无论	我们	认出	它	或者	不是	,

其次，还有神圣的影响，无论我们是否意识到这一点，

[wiː; wi] “ [lɪv; laɪv][ænd; ənd] [muːv] [ænd; ənd][hæv; həv]['aʊə(r)] ['biːɪŋ] .

we	“	live	and	move	and	have	our	being	.
我们	“	居住	和	移动	和	有	我们的	存在	.

我们“生活、行动、存在”。

” [ænd; ənd] , ['tʃiːfli] ,

”	And	,	chiefly	,
”	和	,	主要	,

“而且，最重要的是，

[wiː; wi][lɪv; laɪv][ɪn] [wɒt'evə(r)] [wiː; wi] [θɪŋk] [ɒv; əv][ɔː(r)] [ə'laʊ] [ɑː'selvz] [nɒt][tuː; tə] [rɪ'fjuːz] [æz; əz]

we	live	in	whatever	we	think	of	or	allow	ourselves	not	to	refuse	as
我们	居住	在	任何	我们	思考	的	或者	允许	我们自己	不是	到	拒绝	作为

['rezɪdənts] [ɪn]['aʊə(r)][maɪnd] .

residents	in	our	mind	.
居民	在	我们的	头脑	.

我们生活在我们所想的，或者说我们允许自己不去拒绝的，我们作为居民所生活的地方。

[aɪ][hæv; həv] [sed] ['lɪt(ə)l] , [ɪn] [ðiːz] [fjuː] ['peɪdʒɪz] , [ə'baʊt] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] ['ɔːdnrəli] [rɪ'gɑːdɪd] [æz; əz]

I	have	said	little	,	in	these	few	pages	,	about	what	are	ordinarily	regarded	as
我	有	说	小的	,	在	这些	很少	页面	,	关于	什么	是	按说	认为	作为

[ɪnˌvaɪrən'ment(ə)l] [helps] .

Environmental	helps	.
环境的	帮助	.

在这短短几页中，我很少谈到通常被认为是环境方面的帮助。

[aɪ]['rɑːðə(r)] [wɪʃt] [tuː; tə] ['emfəsaɪz] [ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] ['kiːpɪŋ] ['hæpi] ,

I	rather	wished	to	emphasise	the	importance	of	keeping	happy	,
我	相当	希望	到	强调	这	重要性	的	保持	快乐的	,

我更想强调保持快乐的重要性，

[ænd; ənd][ɒv; əv]['juːzɪŋ] [sʌtʃ] [miːnz] [æz; əz][wiː; wi][hæd; həd]['ɔːlweɪz][ɔː(r)]['ɒf(ə)n] [wɪð] [ˌjuː 'es] .

and	of	using	such	means	as	we	had	always	or	often	with	us	.
和	的	使用	这样的	方法	作为	我们	有	总是	或者	经常	和	我们	.

并利用我们一直以来或经常拥有的手段。

[ai][kʊd; kəd][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [mʌtʃ] [ə'baʊt] ['kʌləs] , ['mjuːzɪk] , [bʊks] , ['frendʃɪp] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn]

I	could	have	written	much	about	colours	,	music	,	books	,	friendship	,	and	so	on
我	可以	有	书面	很多	关于	颜色	,	音乐	,	图书	,	友谊	,	和	所以	在

.

:

.

我本来可以写很多关于颜色、音乐、书籍、友谊等等的文章。

[bʌt; bət][aɪ][hæd; həd][tuː; tə] [liːv]

But	I	had	to	leave
但	我	有	到	离开

但我不得不离开

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	69	]
[	页	-	]

[第69页]

[ˌʌn'rɪtn] [fɑː(r)][mɔː(r)][ðæn; ðən][aɪ][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [hɪə(r)] .

unwritten	far	more	than	I	have	written	here	.
不成文	远的	更多的	比	我	有	书面	这里	.

未书写的故事远比我在这里写下的要多得多。

[ɪf] [ðiːz] [aɪ'diəz][help][ðə; ði]['riːdə(r)][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] [mɔː(r)] [kən'sɪstəntli] , [les] [spæz'mɒdɪkli] ,

If	these	ideas	help	the	reader	to	keep	happy	more	consistently	,	less	spasmodically	,
如果	这些	想法	帮助	这	读者	到	保持	快乐的	更多的	始终	,	较少的	间歇性地	,

如果这些想法能帮助读者更持续地、更少断断续续地保持快乐，

[ænd; ənd][mɔː(r)] [ˌɪndɪ'pendəntli] [ɒv; əv][ˌaʊt'saɪd] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [ðeɪ] [wɪl] [hæv; həv] [sɜːvd] [ðeə(r)]

and	more	independently	of	outside	conditions	,	they	will	have	served	their
和	更多的	独立	的	外部	状况	,	他们	将要	有	服务	他们的

['pɜːpəs] .

purpose	.
目的	.

而且它们将不再受外界条件的影响，从而达到其目的。

[pə'hæps] ['iːv(ə)n][ðə; ði][mɪə(r)]['taɪtlz] [ɒv; əv][sʌm; səm] [bʊks] [meɪ] [biː; bi][ɒv; əv][juːz] [tə'wɔːdz] [ðɪs] [end]

Perhaps	even	the	mere	titles	of	some	books	may	be	of	use	towards	this	end
也许	甚至	这	仅仅	标题	的	一些	图书	可能	是	的	使用	向	这	结尾

— “ [ɔːlz] [raɪt] [wɪð] [ðə; ði] [wɜːld] , ”

—	“	All's	Right	with	the	World	,	”
—	“	一切	正确的	和	这	世界	,	”

或许有些书的书名本身就能起到一定的作用——例如《世界一切安好》。

“ [dʒʌst][biː; bi][glæd] , ” [ænd; ənd] “ [kiːp] ['hæpi] .

“	Just	Be	Glad	,	”	and	“	Keep	Happy	.
“	只是	是	高兴的	,	”	和	“	保持	快乐的	.

“只要高兴就好”和“保持快乐”。

” [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] [miːnz] [ɪn'dʒɔɪmənt][ænd; ənd] [iːz] , [piːs] [ænd; ənd] [pɔɪz] , [helθ] [ænd; ənd]

”	To	keep	happy	means	enjoyment	and	ease	,	peace	and	poise	,	health	and
”	到	保持	快乐的	方法	享受	和	舒适	,	和平	和	沉着	,	健康	和

['fɪtnəs] ,

fitness	,
健康	,

保持快乐意味着享受和轻松、平和和沉稳、健康和活力。

['djʊərɪŋ] [wɜːk] - [taɪmz] [ænd; ənd] [nɒn] - [wɜːk] [taɪmz] ; [ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [mɔː(r)] [wɜːk] [ænd; ənd] ['betə(r)]

during	work	-	times	and	non	-	work	times	;	it	means	more	work	and	better
期间	工作	-	时代	和	非	-	工作	时代	;	它	方法	更多的	工作	和	更好的

[wɜːk] ;

work	;
工作	;

在工作时间和非工作时间；这意味着更多的工作和更好的工作；

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['betə(r)] [ˌɒpə'tjuːnətiz] [ænd; ənd] ['oʊpənɪŋz] [fɔː(r); fə(r)] ['aʊə(r)] [æk'tɪvətiz] [ɪn] [ðə; ði] ['fjuːtʃə(r)] ;

it	means	better	opportunities	and	openings	for	our	activities	in	the	future	;
它	方法	更好的	机会	和	开口	为了	我们的	活动	在	这	未来	;

这意味着未来我们的活动将有更好的机会和发展空间；

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['betə(r)] [rest] [ænd; ənd] [sliːp] ['ɑːftə(r)] [wɜːk] ; [ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['kɒnstənt] , [ɔːl] - [raʊnd]

it	means	better	rest	and	sleep	after	work	;	it	means	constant	,	all	-	round
它	方法	更好的	休息	和	睡觉	后	工作	;	它	方法	持续的	,	全部	-	圆形的

[ɪm'pruːvmənt] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn'self] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)z] .

improvement	for	oneself	and	others	.
改进	为了	自己	和	其他的	.

这意味着工作后能得到更好的休息和睡眠；这意味着自己和他人都能不断得到全方位的提升。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , [laɪk] [helθ] , [pɑːt] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['djuːti] [tə'wɔːdz] [gɒd] , ['aʊə(r)] ['neɪbə(r)] , [ænd; ənd]

It	is	,	like	Health	,	part	of	our	duty	towards	God	,	our	neighbour	,	and
它	是	,	喜欢	健康	,	部分	的	我们的	责任	向	上帝	,	我们的	邻居	,	和

就像健康一样，这是我们对上帝、对邻舍应尽的责任的一部分。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	70	]
[	页	-	]

[第70页]

['aʊə(r)] [self] , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['mɪrɪədz] [ɒv; əv] [sel] - [laɪvz; lɪvz] ['wɜːkɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es] .

our	self	,	and	the	myriads	of	cell	-	lives	working	within	us	.
我们的	自己	,	和	这	无数	的	细胞	-	生活	在职的	之内	我们	.

我们自身，以及在我们体内运作的无数细胞生命。

[ə; eɪ] [kən'kluːdɪŋ] [sə'dʒestʃən]

A	Concluding	Suggestion
一个	总结	建议

总结性建议

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] [ə; eɪ] [bæd] [plæn] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [pɔɪnt] [ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] [daʊn] ['evri] [deɪ] ([ɪn] [ə; eɪ] [nəʊt]

It	is	not	a	bad	plan	to	make	a	point	of	writing	down	every	day	(	in	a	note
它	是	不是	一个	坏的	计划	到	制作	一个	观点	的	写作	向下	每一个	天	(	在	一个	笔记

- [bʊk] ,

-	book	,
-	书	,

每天养成记录的习惯（记在笔记本上）并不是一个坏主意。

[ɔː(r)] [ɒn] [slɪps] [ɒv; əv] ['peɪpə(r)]) [sʌm; səm] ['speʃ(ə)l] ['riːz(ə)n] [waɪ] [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [kiːp] ['hæpi] .

or	on	slips	of	paper	)	some	special	reason	why	we	should	keep	happy	.
或者	在	滑倒	的	纸	)	一些	特别的	原因	为什么	我们	应该	保持	快乐的	.

或者写在纸条上）一些我们应该保持快乐的特殊理由。

['mɪstə(r)] . ['ɑːθə(r)] [naɪt] [ænd; ənd] [aɪ] [hæv; həv] [dʌn] [ðɪs] ['regjələli] [fɔː(r); fə(r)] ['meni] [mʌnθs] ,

Mr	.	Arthur	Knight	and	I	have	done	this	regularly	for	many	months	,
先生	.	亚瑟	骑士	和	我	有	完毕	这	经常	为了	许多	几个月	,

我和亚瑟·奈特先生几个月来一直定期进行这项工作。

[ænd; ənd] [hæv; həv] [ɪks'tʃeɪndʒd] ['aʊə(r)] ['rekɔːdz] [frɒm; frəm] [taɪm] [tuː; tə] [taɪm] .

and	have	exchanged	our	records	from	time	to	time	.
和	有	交换	我们的	记录	从	时间	到	时间	.

我们不时会交换记录。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [aʊt] [ɒv; əv] ['meni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['riːz(ə)nz] .

The	following	are	a	few	out	of	many	of	our	reasons	.
这	下列的	是	一个	很少	出去	的	许多	的	我们的	原因	.

以下是我们众多理由中的几个。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [ə'reɪndʒd] [ɪn]['eni][pə'tɪkjələ(r)]['ɔːdə(r)] , [bʌt; bət][ɑː(r); ə(r)][pʊt] [daʊn] [dʒʌst][æz; əz]

They	are	not	arranged	in	any	particular	order	,	but	are	put	down	just	as
他们	是	不是	安排	在	任何	特别的	命令	,	但	是	放	向下	只是	作为

[wiː; wi] [rəʊt] [ðem; ðəm] ,

we	wrote	them	,
我们	写道	他们	,

它们没有按任何特定顺序排列，而是按照我们写下的原样记录下来。

[frɒm; frəm] [deɪ] [tuː; tə] [deɪ] .

from	day	to	day	.
从	天	到	天	.

日复一日。

[wiː; wi] [ˌrekə'mend] ['evri] ['riːdə(r)][tuː; tə][traɪ][ðə; ði] ['præktɪs] .

We	recommend	every	reader	to	try	the	practice	.
我们	推荐	每一个	读者	到	尝试	这	实践	.

我们建议每位读者都尝试一下这种方法。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

[wen] ['hæpinəs] [ɪz]['prez(ə)nt] , [ðə; ði] ['peti] [θɪŋz] [ɒv; əv][laɪf][feɪl][tuː; tə] [dɪ'stɜːb] [ænd; ənd]['pɔɪz(ə)n]

When	happiness	is	present	,	the	petty	things	of	life	fail	to	disturb	and	poison
什么时候	幸福	是	展示	,	这	小气	事物	的	生活	失败	到	打扰	和	毒

[ˌjuː 'es] .

us	.
我们	.

当幸福存在时，生活中的琐事就无法扰乱和伤害我们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	71	]
[	页	-	]

[第71页]

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðɪs] [miːnz] ['lɪvɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['haɪə(r)] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ,

This	means	living	in	the	higher	part	of	the	mind	,
这	方法	活的	在	这	更高	部分	的	这	头脑	,

这意味着生活在更高层次的思维状态中。

[weə(r)] [ðə; ði][eə(r)][ænd; ənd] [lait] [ænd; ənd] [wɔːmθ] [ɑː(r); ə(r)]['greɪtə(r)] , [ænd; ənd] [weə(r)] [ɔːl] [gʊd]

where	the	air	and	light	and	warmth	are	greater	,	and	where	all	good
在哪里	这	空气	和	光	和	温暖	是	更大的	,	和	在哪里	全部	好的

[θɪŋz] [ə'rɪdʒɪneɪt] .

things	originate	.
事物	起源	.

那里空气、光线和温暖更加充沛，一切美好的事物都源于此。

[kiːp] [jɔː(r); jə(r)] [θɔːts] [ɪn] [ðɪs] ['hæpi] ['riːdʒən][ɒv; əv] [jɔː'self] ,

Keep	your	thoughts	in	this	happy	region	of	yourself	,
保持	你的	想法	在	这	快乐的	地区	的	你自己	,

让你的思绪停留在你内心这片快乐的区域。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [nɒt]['əʊnli][get][ðə; ði] [raɪt] [aɪ'diəz] — [ðə; ði][aɪ'diəz] [ðæt] [juː; jʊ] ['riːəli] [niːd] —

and	you	will	not	only	get	the	right	ideas	—	the	ideas	that	you	really	need	—
和	你	将要	不是	仅有的	得到	这	正确的	想法	—	这	想法	那	你	真的	需要	—

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] [drɔː] ['ʌðə(r)][maɪndz][ʌp][tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] ['lev(ə)l] .

but	you	will	draw	other	minds	up	to	the	same	level	.
但	你	将要	画	其他	思想	向上	到	这	相同的	等级	.

这样，你不仅能获得正确的理念——你真正需要的理念——而且还能将其他人的思维提升到同样的水平。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðə; ði][mɔː(r)][juː; jʊ][ɪn'sɪst][ɒn] — [ænd; ənd] [pə'sɪst] [ɪn] — ['kiːpɪŋ] ['hæpi] ,

The	more	you	insist	on	—	and	persist	in	—	keeping	happy	,
这	更多的	你	坚持	在	—	和	坚持	在	—	保持	快乐的	,

你越是坚持——并且不断努力——保持快乐，

[ðə; ði][mɔː(r)][juː; jʊ] [wɪl] ['riːəlaɪz][ænd; ənd][biː; bi] [kən'vɪnst] [haʊ] ['æbsəluːtli] [ænd; ənd] [prə'gresɪvli]

the	more	you	will	realise	and	be	convinced	how	absolutely	and	progressively
这	更多的	你	将要	意识到	和	是	确信	如何	绝对地	和	逐步

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ['hæpinəs] [ɪz] .

beneficial	Happiness	is	.
有利	幸福	是	.

你越发会意识到并确信幸福是多么的绝对和持续的益处。

[kiːp] ['hæpi] , [ænd; ənd][ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [wʊd] , [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [wei] , [luːm] [lɑːdʒ] [ænd; ənd]

Keep	Happy	,	and	the	things	that	would	,	in	the	ordinary	way	,	loom	large	and
保持	快乐的	,	和	这	事物	那	会	,	在	这	普通的	方式	,	织布机	大的	和

[ɪm'pɔːt(ə)nt] ,

important	,
重要的	,

保持快乐，以及那些在平常看来至关重要的事情。

[ænd; ənd][ˌʌp'set]['aʊə(r)] [piːs] [ænd; ənd] [pɔɪz] ,

and	upset	our	peace	and	poise	,
和	沮丧的	我们的	和平	和	沉着	,

扰乱了我们的平静与安宁，

['aɪðə(r)] [feɪd] ['ɪntuː] ['nʌθɪŋnəs] [ɔː(r)] [els] [bɪ'kʌm] ['ɒbviəsli] ['juːsf(ə)l][æz; əz] ['treɪnɪŋ] [ˌjuː 'es][tuː; tə]

either	fade	into	nothingness	or	else	become	obviously	useful	as	training	us	to
任何一个	褪色	进入	虚无	或者	别的	变得	明显地	有用	作为	训练	我们	到

[pleɪ] [ðə; ði] [geɪm] [ɒv; əv][laɪf] .

play	the	game	of	life	.
玩	这	游戏	的	生活	.

要么消失得无影无踪，要么变得显而易见地有用，可以训练我们玩转人生这场游戏。

[ɪf] [wiː; wi] [wʊd] [biː; bi][æt; ət]['aʊə(r)][best] , [ɪn]['bɒdi] ,

If	we	would	be	at	our	best	,	in	body	,
如果	我们	会	是	在	我们的	最好的	,	在	身体	,

如果我们能保持最佳的身体状态，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	72	]
[	页	-	]

[第72页]

[maɪnd] , [ænd; ənd]['spɪrɪt] , [wiː; wi][mʌst; məst] [kiːp] ['hæpi] .

mind	,	and	spirit	,	we	must	keep	happy	.
头脑	,	和	精神	,	我们	必须	保持	快乐的	.

我们必须保持身心愉悦。

[gluːm] [ænd; ənd] ['sɒrəʊ] ['les(ə)n]['aʊə(r)]['paʊə(r)][tuː; tə][biː; bi]['aʊə(r)][best][ænd; ənd][tuː; tə][duː; də]['aʊə(r)]

Gloom	**and**	**sorrow**	**lessen**	**our**	**power**	**to**	**be**	**our**	**best**	**and**	**to**	**do**	**our**
愁云	和	悲哀	减少	我们的	力量	到	是	我们的	最好的	和	到	做	我们的

[best] .

best	**.**
最好的	.

忧郁和悲伤会削弱我们发挥最佳水平和做到最好的能力。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðeə(r)] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [sed] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] .

There	**is**	**nothing**	**to**	**be**	**said**	**against**	**it**	**.**
那里	是	没有什么	到	是	说	反对	它	.

对此没有任何反对意见。

[ðeə(r)] [ɪz] ['evriθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [sed] [ɪn]['feɪvə(r)][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

There	**is**	**everything**	**to**	**be**	**said**	**in**	**favour**	**of**	**it**	**.**
那里	是	一切	到	是	说	在	偏爱	的	它	.

它的优点数不胜数。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

['hæpinəs] [ɪz][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ]['djuːti] [tə'wɔːdz] [gɒd] , ['aʊə(r)] “ ['neɪbɜːrz] , ” [ænd; ənd] [ɑː'selvz] ,

Happiness	**is**	**as**	**much**	**a**	**duty**	**towards**	**God**	**,**	**our**	**“**	**Neighbours**	**,**	**”**	**and**	**ourselves**	**,**
幸福	是	作为	很多	一个	责任	向	上帝	,	我们的	“	邻居	,	”	和	我们自己	,

幸福既是对上帝的责任，也是对“邻居”的责任，更是对我们自己的责任。

[æz; əz][ɪz]['pjʊərəti][ɔː(r)] ['kaɪndnəs] [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)] ['vɜːtʃuː] ,

as	**is**	**Purity**	**or**	**Kindness**	**or**	**any**	**other**	**Virtue**	**,**
作为	是	纯度	或者	仁慈	或者	任何	其他	美德	,

就像纯洁、善良或任何其他美德一样。

[ænd; ənd] ['hæpinəs] [meɪks] ['evri] ['ʌðə(r)]['vɜːtʃuː] ['iːzɪə] [ænd; ənd] ['plezəntə] .

and	**Happiness**	**makes**	**every**	**other**	**Virtue**	**easier**	**and**	**pleasanter**	**.**
和	幸福	制作	每一个	其他	美德	更轻松	和	更令人愉悦	.

幸福使其他一切美德都更容易、更愉快。

[haʊ'evə(r)] [gʊd] [ə; eɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔː(r)]['ment(ə)l] “ ['sɪstəm] ” [juː; jʊ] [meɪ] ['fɒləʊ] ,

However	**good**	**a**	**physical**	**or**	**mental**	**“**	**system**	**”**	**you**	**may**	**follow**	**,**
然而	好的	一个	身体的	或者	精神的	“	系统	”	你	可能	跟随	,

无论你遵循多么好的生理或心理“体系”，

[ænd; ənd][haʊ'evə(r)] ['meni] ['eksələnt] [ruːlz] [juː; jʊ] [meɪ] [ə'beɪ] [æz; əz][tuː; tə]['daɪət][ɔː(r)]['eksəsaɪz] ,

and	**however**	**many**	**excellent**	**rules**	**you**	**may**	**obey**	**as**	**to**	**diet**	**or**	**exercise**	**,**
和	然而	许多	出色的	规则	你	可能	服从	作为	到	饮食	或者	锻炼	,

[ænd; ənd][səʊ][ɒn] ,

and	**so**	**on**	**,**
和	所以	在	,

无论你遵守多少关于饮食或运动等方面的优秀规则，

[ðə; ði] [ruːl] “ [kiːp] ['hæpi] ” [ɪz] [faʊnd] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['deɪli] [reɪ'ʒiːm]

the	**rule**	**“**	**Keep**	**Happy**	**”**	**is**	**found**	**to**	**be**	**a**	**good**	**addition**	**to**	**your**	**daily**	**régime**
这	规则	“	保持	快乐的	”	是	成立	到	是	一个	好的	添加	到	你的	日常的	政权

.

:

.

“保持快乐”这条原则被认为是日常生活中很好的补充。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep Happy .
保持 快乐的 .

保持快乐。

[ðə; ði] ['hæpi] ['spɪrɪt][ɪz][ə; eɪ]['mægnət] ,
The happy spirit is a magnet ,
这 快乐的 精神 是 一个 磁铁 ,

快乐的精神就像一块磁铁，会吸引很多人。

[ænd; ənd] [drɔːz] [ɔːl] [ðæt] [ɪz][məʊst] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd]['prɒfɪtəb(ə)l][frɒm; frəm][ɔːl] ['sɔːsɪz] [tuː; tə] [siːk]
and draws all that is most pleasant and profitable from all sources to seek
和 平局 全部 那 是 最多 令人愉快的 和 有利可图 从 全部 来源 到 寻找
[juː; jʊ][ænd; ənd][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [jɔːz] .
you and to become yours .
你 和 到 变得 你的 .

并从各个来源汲取一切最令人愉悦和最有益的东西来寻找你，并成为你的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 73]
[页 -]

[第73页]

[kiːp] ['hæpi] [wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][biː; bi] [ɪl] - ['tempəd] [ɔː(r)] [dɪ'prest] [ɔː(r)]
Keep Happy when you are inclined to be ill - tempered or depressed or
保持 快乐的 什么时候 你 是 倾斜 到 是 患病的 - 淬火 或者 郁闷 或者
['æŋkʃəs] .
anxious .
焦虑的 .

即使你容易发脾气、沮丧或焦虑，也要保持快乐。

[ðen] [jɔː(r); jə(r)] [saɪt] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [pə'spektɪv] [wɪl] [tʃeɪndʒ] ,
Then your sight and your perspective will change ,
然后 你的 视线 和 你的 看法 将要 改变 ,

那时你的视野和视角就会改变。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðə; ði] [gʊd] [ɪn] ['evri] [wʌn][ænd; ənd] ['evri] [θɪŋ] .
and you will see the good in every one and every thing .
和 你 将要 看 这 好的 在 每一个 一 和 每一个 事物 .

你会发现每个人、每件事都有好的一面。

[kiːp] ['hæpi] , [ænd; ənd] [gɪv] [aʊt] ['hæpinəs] .
Keep Happy , and give out Happiness .
保持 快乐的 , 和 给 出去 幸福 .

保持快乐，并将快乐传递给他人。

[wen] [wiː; wi] [gɪv] [aʊt] ['hæpinəs] , [wiː; wi] ['ɔːlweɪz] [rɪ'siːv] [mɔː(r)] ['blesɪŋz] [ðæn; ðən][wiː; wi] [gɪv]
When we give out Happiness , we always receive more blessings than we give
什么时候 我们 给 出去 幸福 , 我们 总是 收到 更多的 祝福 比 我们 给
[tuː; tə]['ʌðə(r)z] .
to others .
到 其他的 .

当我们给予他人快乐时，我们总是会得到比给予他人更多的祝福。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep Happy .
保持 快乐的 .

保持快乐。

['dɪfɪkəltɪz]	[ænd; ənd]	['trʌb(ə)lz]	[ɪn'lɑ:dʒ]	[θru:]	[ʌn'hæpinəs]	,	[wɪtʃ]	[ɪz]	[ðeə(r)]	['fə:tilaiz]	[mə'njʊə(r)]
Difficulties	**and**	**troubles**	**enlarge**	**through**	**unhappiness**	**,**	**which**	**is**	**their**	**fertilising**	**manure**
困难	和	麻烦	放大	通过	不快乐	,	哪个	是	他们的	施肥	肥料

.

:

.

困难和麻烦会因不快乐而加剧，不快乐就像肥料一样滋养着它们。

[ki:p]	['hæpi]	.
Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[tu:; tə]	[ki:p]	['hæpi]	[ɪz]	[gʊd]	[ænd; ənd]	[gɒd]	-	[laɪk]	.
To	**keep**	**happy**	**is**	**good**	**and**	**God**	**-**	**like**	**.**
到	保持	快乐的	是	好的	和	上帝	-	喜欢	.

保持快乐是好事，也是神明的体现。

[ki:p]	['hæpi]	.
Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[hu:'evə(r)]	[ɪz]	['hæpi]	,	[lɒŋz]	[ænd; ənd]	[tend]	[tu:; tə]	[meɪk]	[ɔ:l]	['ʌðə(r)z]	['hæpɪə]	[ænd; ənd]	['hæpɪə]	.
Whoever	**is**	**happy**	**,**	**longs**	**and**	**tends**	**to**	**make**	**all**	**others**	**happier**	**and**	**happier**	**.**
谁	是	快乐的	,	长	和	倾向于	到	制作	全部	其他的	更快乐	和	更快乐	.

快乐的人总是渴望并倾向于让周围的人越来越快乐。

[ki:p]	['hæpi]	.
Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[tu:; tə]	[ki:p]	['hæpi]	[ɪz]	[tru:]	['herəʊɪzəm]	—	[nəʊ]	[les]	[səʊ]	[ðæn; ðən]	['eni]	[spæz'mɒdɪk]	[ækt]	[ɒv; əv]
To	**keep**	**happy**	**is**	**true**	**heroism**	**—**	**no**	**less**	**so**	**than**	**any**	**spasmodic**	**act**	**of**
到	保持	快乐的	是	真的	英雄主义	—	不	较少的	所以	比	任何	痉挛性的	行为	的

['kʌrɪdʒ]	.
courage	**.**
勇气	.

保持快乐才是真正的英雄主义——其重要性丝毫不亚于任何一时的勇敢行为。

[ki:p]	['hæpi]	.
Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðen]	['evri]	[gʊd]
Then	**every**	**good**
然后	每一个	好的

然后所有美好的

[[ˌpi: 'dʒi:]	-	]
[	**Pg**	**74**	**]**
[	页	-	]

[第74页]

['kwɒləti]	[wɪ'ðɪn]	[ju:; jʊ]	[wɪl]	[grəʊ]	[ænd; ənd]	['flʌrɪʃ]	[ænd; ənd]	['mʌltɪplaɪ]	[ænd; ənd]	['reɪdieɪt]	.
quality	**within**	**you**	**will**	**grow**	**and**	**flourish**	**and**	**multiply**	**and**	**radiate**	**.**
质量	之内	你	将要	生长	和	繁荣	和	乘	和	辐射	.

你内在的品质将会成长、繁荣、倍增并散发光芒。

[ðə; ði] [end]
THE END
这 结尾

剧终

['fʊtnoʊt] :
FOOTNOTES :
脚注 :

脚注:

[[ə; eɪ]]
[A]
[一个]

[一个]

“ [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] ['enədʒi] .
“ Economy of Energy .
“ 经济 的 活力 .

“能源经济。”

” [[biː]]
” [B]
” [B]

[B]

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] — “ [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] ['enədʒi] , ”
For instance — “ Economy of Energy , ”
为了 实例 — “ 经济 的 活力 , ”

例如——“能源经济”,

“ [haʊ] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] ['daɪət] , ”
“ How to Begin a Change of Diet , ”
“ 如何 到 开始 一个 改变 的 饮食 , ”

如何开始改变饮食习惯

“ [fɜːst] ['resəpɪz] , ”
“ First Recipes , ”
“ 第一的 食谱 , ”

“第一批食谱”,

“ [helθ] [wɪ'ðaʊt] [miːt] , ”
“ Health without Meat , ”
“ 健康 没有 肉 , ”

“不吃肉也能健康”

“ [ðə; ði][iː] . [em] . ['sɪstəm] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃə(r)] .
“ The E . M . System of Physical Culture .
“ 这 E . M . 系统 的 身体的 文化 .

“EM 体能训练系统。”

” [[siː]]
” [C]
” [C]

“[C]

[siː] “ [ðə; ði]['jʊərɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] , ”
See “ The Uric Acid Fetish , ”
看 “ 这 尿酸 酸 恋物癖 , ”

参见“尿酸迷恋”

“ [haʊ] [fuːd] ['pɔɪznz] [ˌjuː 'es] .
“ How Food Poisons Us .
“ 如何 食物 毒药 我们 .

“食物如何毒害我们。

" [[di:]]
" [D]
" [D]

[D]

[si:] " ['kjʊərətɪv]['eksəsaɪzɪz] .
See " Curative Exercises .
看 " 治疗 练习 .

参见"治疗性练习"。

" [[i:]]
" [E]
" [E]

[E]

[si:] " ['kjʊərətɪv]['eksəsaɪzɪz] , " [pi:] . - .
See " Curative Exercises , " p . 46 .
看 " 治疗 练习 , " p . - .

参见"治疗练习"，第 46 页。

[[ef]]
[F]
[F]

[F]

[si:] " [ðə; ði]['jʊərɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] " [ænd; ənd] " [haʊ] [fu:d] ['pɔɪznz] [ˌju: 'es] .
See " The Uric Acid Fetish " and " How Food Poisons Us .
看 " 这 尿酸 酸 恋物癖 " 和 " 如何 食物 毒药 我们 .

参见"尿酸迷恋"和"食物如何毒害我们"。

" [-] [nəʊt]
" Transcriber's note
" 转录员的 笔记

转录者注

['spelɪŋ] [hæz; həz] [bi:n] [rɪ'teɪnd] [æz; əz] ['pʌblɪʃt] .
Spelling has been retained as published .
拼写 有 到过 保留 作为 已发布 .

拼写与出版时一致。

[ˌɪnkən'sistənsiz] [ɪn] [ˌhaɪfə'neɪʃn] [hæv; həv] [bi:n] ['stændədaɪzd] .
Inconsistencies in hyphenation have been standardized .
不一致之处 在 连字符 有 到过 标准化 .

连字符使用上的不一致之处已得到规范化。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['prɪntə(r)]['erə(r)z][hæv; həv] [bi:n] [tʃeɪndʒd] .
The following printer errors have been changed .
这 下列的 打印机 错误 有 到过 已更改 .

以下打印机错误已更改。

[tʃeɪndʒd] [frɒm; frəm][tu:; tə]
CHANGED FROM TO
已更改 从 到

从到

[peɪdʒ] - : " [ˌwɑ:tˌsoʊ'vər] [θɪŋz] [ɑ:(r); ə(r)] "
Page 33 : " Whatsover things are "
页 - : " 什么? 事物 是 "

第33页："无论事物如何"

" [ˌwɒtsəʊ'evə(r)] [θɪŋz] [ɑ:(r); ə(r)]
" Whatsoever things are
" 任何 事物 是

"无论什么事物

” [peɪdʒ] - : “ [ɔː(r)] [ɪf] [ðə; ði] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] ”
” Page 45 : “ or if the disadvantages ”
” 页 - : “ 或者 如果 这 缺点 ”

第 45 页：“或者如果缺点是……”

“ [ɔː(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] ”
“ or of the disadvantages ”
“ 或者 的 这 缺点 ”

“或缺点”

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神